కృష్ణ యజుర్వేదాంతర్గత

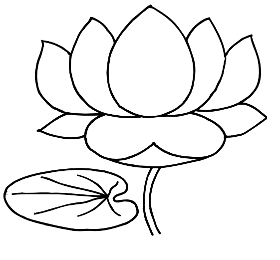
⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

22 యోగతత్త్వోపనిషత్

⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

శ్లోక తాత్పర్య పుష్పమ్

శ్లో॥ యోగైశ్వర్యం చ కైవల్యం
జాయతే యత్ ప్రసాదతః
తత్ 'వైష్ణవమ్ యోగతత్త్వం'
రామచంద్ర పదం భజే॥



ఎద్దాని ప్రసాదముచే యోగైశ్వర్యము, కైవల్యము కూడా లభించుచున్నాయో, అట్టి 'వైష్ణవయోగతత్త్వము' కొరకై శ్రీరామచంద్రమూర్తిని భజించుచున్నాము.

సీతాయాః పతయే నమః

ఓం

ఓంకార తత్త్వమును ధ్యానిస్తూ...., మనో వాక్ కాయములచే నమస్కరిస్తున్నాను.

01. యోగతత్త్వం ప్రవక్ష్యామి
యోగినాం హితకామ్యయా,
యత్ శ్రుత్వా చ, పఠిత్వా చ
సర్వ పాపైః ప్రముచ్యతే॥

యోగసాధకులందరికీ హితము కలగాలనే ఉద్దేశ్యము కలిగినవారమై **'యోగతత్త్వము'** ను మనము చెప్పుకుంటున్నాము.

ఎందుకంటే, యోగతత్త్వము పఠించినా వినినాకూడా సర్వపాపదృష్టుల నుండి, పాపక్రియలనుండి, పాప భావములనుండి కూడా - ఆ పఠించువాడు, ఆ వినుచున్నవాడు కూడా విముక్తుడు కాగలడు.

---

02. 'విష్ణుః' నామ మహాయోగీ,
మహాభూతో, మహాతపాః।
తత్త్వమార్గే యథా దీపో
దృశ్యతే పురుషోత్తమః॥

యోగయోగీశ్వరుడు, పురుషోత్తముడు అగు విష్ణు భగవానుడు సర్వ జీవులకు, మహత్ తపస్సంపన్నులకు కూడా శరణాగతి అయి ఉన్నారు. అట్టి స్వామి తత్త్వమార్గ అన్వేషకులకు వారి త్రోవలో మార్గదర్శకమగు దీపమువలె ప్రకాశించుచున్నారు. (విష్ణవే సర్వజిష్ణవే)

---

03. తమ్ ఆరాధ్య జగన్నాథం
ప్రణిపత్య పితామహః పప్రచ్ఛ:
యోగతత్త్వం మే బ్రూహి చ
అష్టాంగ సంయుతమ్।

ఒక సందర్భములో సృష్టికర్తయగు బ్రహ్మ **దేవుడు (పితామహుడు)** విష్ణులోకం వేంచేసిన వారై, ఆరాధ్యుడు, జగన్నాథుడు అగు **విష్ణుభగవానుని** దర్శించారు. ప్రణిపాతులై విష్ణుస్వామిని ఇట్లు ప్రశ్నించారు.

హే విష్ణు భగవాన్! అష్టాంగ యోగములతో కూడిన యోగతత్త్వమును వివరించి చెప్ప ప్రార్థన.

---

04. తమ్ ఉవాచ హృషీకేశో:
వక్ష్యామి శృణు తత్త్వతః
సర్వే జీవాః సుఖైః దుఃఖైః
మాయాజాలేన వేష్టితాః।

విష్ణుభగవానుడు (హృషీకేశుడు) : ఓ బ్రహ్మ దేవా! అష్ట (8) అంగములతో కూడిన యోగతత్త్వమును చెప్పుచున్నాను. వినండి. జీవులంతా కూడా 'సుఖము-దుఃఖము' అనే రెండు దారములతో నేసిన మాయ అనే వలలో చిక్కుకొనుచున్నారయ్యా! 'మాయ' యొక్క ప్రభావము చేతనే సుఖదుఃఖ పరంపరలలో మునిగి తేలుచూ ఉన్నారు. (స్వతఃగా చూస్తే జీవుడు మాయా నియామకుడగు ఆత్మయే కాబట్టి-బద్ధుడే కాదు).

---

05. తేషాం ముక్తికరం మార్గం
మాయా జాల నికృంతనమ్।
జన్మ మృత్యు జరా వ్యాధి
నాశనమ్, మృత్యుతారకమ్॥

అందుచేత, ఈ జీవులను అటువంటి మాయాజాలము (Fisher Nets of Maya) నుండి **బయటకు తెచ్చునది,** జన్మమృత్యు, వార్ధక్య, వ్యాధి దోషములను **అధిగమింపజేయునది,** మృత్యువు నుండి **తరింపజేయునది** అగు **ముక్తిమార్గము** గురించి **చెప్పుకుంటున్నాము.** వినండి.

06. నానామార్గైస్తు దుష్ప్రాపం
కైవల్యం పరమం పదమ్,
పతితా శాస్త్ర జాలేషు
ప్రజ్ఞయా, తేన మోహితాః॥

'కైవల్యపదము' అని చెప్పబడు ఈ జీవుని కేవలీ స్వస్వరూపము జేరుటకై **మాయను జయించివేయునట్టి మార్గము కష్టసాధ్యమైనది. ప్రయత్నము చేతనే లభించగలదు.** కొందరు శాస్త్రములు పఠించి కూడా 'శాస్త్రములు' అనే ప్రజ్ఞత్వపు - వలలో పడి మోహమును వదలలేకున్నారు, పైగా మోహమును పెంపొందించుకొనుచున్నారు. **(ప్రజ్ఞావాదాంశ్చ భాషసే)**

---

07. అనిర్వాచ్యపదం వక్తుం
న శక్యం తైః సురైః అపి।
స్వాత్మ ప్రకాశరూపం
తత్ కిం శాస్త్రేణ ప్రకాశ్యతే?

ఎందుచేతనంటారా? మాటలకు అందని (కేవలీ స్వరూపధారణా రూపమగు) 'కైవల్య పదము' గురించి దేవతలకు కూడా నిర్వచించి చెప్పటానికి అలవి కావటం లేదు. అది అంతరాంతమగు స్వాత్మప్రకాశ రూపము (The Form of ones own enlightened self manifestaion). అట్టిది (బాహ్య) శాస్త్రములచే ఎట్లా ప్రకాశింపజేయబడగలదు-చెప్పండి?

---

08. నిష్కళం నిర్మలం శాంతం
సర్వాతీతమ్ నిరామయమ్,
తదేవ జీవరూపేణ
పుణ్య పాప ఫలైః వృతమ్।

నిష్కళము (కళంకరహితము), అత్యంత నిర్మలము, పరమశాంతము, ఈ సర్వదృశ్య వ్యవహారములకు అతీతమైనది అగు పరమాత్మయే (క్రీడగా, లీలగా) జీవరూపమును అంశగా కలిగినదై ఉంటున్నారు. (అట్టి ఆత్మయొక్క అంశామాత్రమైనట్టి) జీవరూపము పుణ్య-పాపఫలములచే ఆవృతమై ప్రవర్తమానమగుచున్నది. (కేవలమగు ఆత్మకు పుణ్య-పాపములతో సంబంధమై లేదు).

---

09. పరమాత్మ పదం నిత్యం
తత్ కథం జీవతామ్ గతమ్,
సర్వభావ పదాతీతం
జ్ఞానరూపం నిరంజనమ్?

వాస్తవానికి ఈ జీవుడు పరమాత్మ స్వరూపుడే! అట్టి పరమాత్మ పదము సర్వభావములకు అతీతమైనది. జీవుడు భావ సంబంధీకుడు. పరమాత్మ భావాతీతుడు. భావ పదాతీతుడు. కేవల జ్ఞానరూపుడు. నిరంజనుడు. నిత్యుడు. (జీవుడో? సందర్భ కల్పితుడు). **అట్టి పరమాత్మ జీవాత్మగా ఎట్లా అవుతాడు?** (పరమాత్మ సర్వదా యథాతథుడు అయినప్పుడు జీవుడుగా అవటము అనే ప్రసక్తి ఎక్కడిది?).

---

10. వారివత్ స్ఫురితం తస్మిన్
తత్ర అహంకృతిః ఉత్థితా,
పంచాత్మకం అభూత్ పిండమ్
ధాతుబద్ధం, గుణాత్మకమ్॥

11. సుఖః దుఃఖైః సమాయుక్తం
జీవ భావనయా కురు
తేన జీవాభిధా ప్రోక్తా
విశుద్ధే పరమాత్మని॥

నిరాకారమగు **జలములో** ఏ కారణం లేకుండానే **తరంగము** జనించి సాకారత్వము ప్రదర్శించుచున్నది కదా! అట్లాగే **పరమాత్మ** అనే సముద్రంలో 'అహంకారము' జనిస్తోంది. అట్టి 'అహంకారము' నుండి 'వ్యష్టి' ప్రదర్శనమగుచున్నది. పృథివి, జలము, అగ్ని, వాయు, ఆకాశములచే పంచభూతాత్మకమైనట్టిది, '7' ధాతువులచే బంధింపబడుచున్నట్టిది, సత్వ-రజో-తమో త్రిగుణాత్మక మైనది, అభూతాత్మకమైన మనో- బుద్ధి - చిత్త - అహంకారములతో కూడినట్టిది, సుఖ - దుఃఖముల అనుభవ పరంపరలతో కూడుకొని ఉన్నట్టిది అగు **జీవరూపము (జీవాత్మ)** ఏర్పడుచున్నది అగుచున్నది.

"విశుద్ధమగు పరమాత్మనుండియే ఈ జీవుడు బయల్వెడలుచున్నాడు" అని (ఆత్మతత్త్వజ్ఞులుచే సిద్ధాంతీకరించి) చెప్పబడుచున్నది.

---

12. కామ క్రోధం భయం చ అపి
మోహా లోభం మదో రజః
జన్మ మృత్యుశ్చ కార్పణ్యం
శోకః తంద్రా క్షుధా తృషా,

13. తృష్ణా లజ్జా భయం దుఃఖం
విషాదో హర్షఏవ చ
ఏభిః దోషైః వినిర్ముక్తః
స జీవః 'కేవలో' మతః॥

అందుచేత.....ఓ బ్రహ్మదేవా! ఎప్పుడైతే ఈజీవుడు → "ఇంకా ఏదో పొందాలి కదా!" **అనే కామము;** కోపగుణముల తీవ్రమైన అభ్యాసముచే ఏర్పడుచున్న **క్రోధము** (Revengeful sense of emotions); ఏదోపోతుందేమో, ఏది ఏమౌతుందో అనే **భయము;** అసత్యములైన, కల్పితములైన సంగతి సందర్భములపట్ల 'నిజమేకదా!' అని భావించు **మోహము;** "దాచుకోవాలి. పంచుకోను" అనే రూపముగల **లోభము; 'నేనే ఎక్కువ' అనే మదము;** ఇంకా ఏదో చేయాలి, చూడాలి, తిరగాలి' అనురూపమగు **రజోగుణము;** జన్మించువారి, మరణించువారి పట్ల జాలి బెంగ రూపముగల **కార్పణ్యము;** బాధపడటం, దుఃఖించటం, ఆదుర్దా పడటం రూపముగల **శోకము;** బద్ధకము, అతి నిద్ర రూపమగు **తంద్రా;** ఆకలి - దప్పిక దాహములపట్ల ధ్యాసరూపమగు **క్షుధా; తృషా - తృష్ణ;** సిగ్గుపడే స్వభావమగు **లజ్జ; భయదుఃఖములు; హర్ష విషాదములు...,** వీటన్నిటినీ ఎవడు విడుస్తాడో, అట్టివాడు **'జీవుడు'** అను స్థితినుండి → **"శివుడు"** (లేక) **కేవలుడు** అగుచున్నట్లేనని నిశ్చితాభిప్రాయం.

14. తస్మాత్ దోష వినాశార్థమ్
ఉపాయమ్ కథయామి తే।
యోగహీనం కథమ్ జ్ఞానమ్
మోక్షదం భవతి ధ్రువమ్?

పైవన్నీ ఈ జీవుడు జీవితచక్రమునకు **పరిమితము చేస్తున్న దోష గుణములు.** అందుచేత అటువంటి దోషములు తొలగగల ఉపాయాలు చెప్పుచున్నాను. వినండి. 1. జ్ఞానము 2. యోగాభ్యాసము.
అయితే, ఒకడు ఆత్మ గురించిన జ్ఞానమును వినుట చేతనో, చదువుటచేతనో, వ్రాయుటచేతనో, ఉపన్యశించు ప్రయత్నం చేతనో ఆత్మ గురించిన జ్ఞానము సంపాదించవచ్చు. అట్టి జ్ఞాన సమాచారం యోగాభ్యాసము (Application related practices) లేకుండానే **ధృవమగు మోక్షము** (Permanent sense of Ever-relieved) ఇవ్వగలదా? లేనేలేదు.

---

15. యోగోఽపి జ్ఞానహీనస్తు
న మోక్షో మోక్ష కర్మణి।
తస్మాత్ జ్ఞానం చ యోగం చ
ముముక్షుః దృఢమ్ అభ్యసేత్।

సరే! మరొకడు **యోగాభ్యాసమునందు మాత్రమే** ప్రయత్నశీలుడైతేనో? **అంతమాత్రంచేత అది మోక్షకర్మ అవుతుందా?** మోక్షం లభిస్తుందా? ఊహూ! లేనేలేదు. జ్ఞాన విశ్లేషణ లేకుండా మోక్ష కర్మల వలన కూడా మోక్షము లభించదు.
కాబట్టి మోక్షము ఆశయముగాగల ముముక్షువు అటు **జ్ఞానము, ఇటు యోగము - ఈ రెండూ కూడా దృఢంగా ఒకేసారి అభ్యసించవలసినదే!**

---

16. అజ్ఞానాత్ ఏవ సంసారో
జ్ఞానాత్ ఏవ విముచ్యతే।
జ్ఞాన స్వరూపమేవ ఆదౌ
జ్ఞానం జ్ఞేయ ఏకసాధనమ్॥

అస్సలు 'సంసారము' అనగా ఏమి? స్వస్వరూపాత్మకు సంబంధించిన **'అజ్ఞానము'** అయి ఉన్నది కదా! **అజ్ఞానము జ్ఞానము చేతనే కదా తొలగేది!**
మొట్టమొదట జ్ఞానముచేతనే **'తెలుసుకొనుచున్నవాడు'** (One who is knowing all that being known) రూపమగు **'జ్ఞేయము'** గురించి (ఆత్మ గురించి) తెలుసుకొనగలడు. కనుక **జ్ఞేయమునకు జ్ఞానమే మొదటి ముఖ్య సాధనము.**

---

17. జ్ఞాతంయేన నిజం రూపమ్, కైవల్యం పరమం పదమ్!
నిష్కళం నిర్మలం సాక్షాత్,
సత్-చిత్-ఆనంద రూపకమ్।

18. ఉత్పత్తి స్థితి సంహార
స్ఫూర్తిజ్ఞాన వివర్జితమ్
ఏతత్ 'జ్ఞానమ్' ఇతిప్రోక్తమ్।

జ్ఞానము అనగా? తనగురించి తాను ఎరుగుటం. ఈ జీవుడు తన సహజ-నిజరూపము యొక్క ఎరుక- అనునిత్యానుభవముగా కలిగి ఉండటమే **కైవల్యము. (కేవలోఽహమ్ భావేతి కైవల్యమ్)**
నిష్కళము, నిర్మలము, సాక్షాత్ సత్ (ఉనికి) - చిత్ (ఎరుక) - ఆనంద (స్వానుభూతి) రూపకము, ఈ దేహము యొక్క ఉత్పత్తి - స్థితి - లయములను అధిగమించినది - అయినట్టి ఆత్మ గురించిన సమాచారమే **'జ్ఞానము'** అను శబ్దముతో చెప్పబడుతోంది.

అథ యోగం బ్రవీమి తే।

19. యోగో హి బహుధా బ్రహ్మన్! భిద్యతే వ్యవహారతః।
'మంత్రయోగో', 'లయశ్చ' ఏవ
'హఠా' అసౌ 'రాజయోగకః॥

ఇప్పుడు 'యోగము' గురించి చెప్పుకుంటున్నాము.
హేబ్రహ్మన్! యోగము వ్యావహారికంగా అనేక (4) విధములు, రీతులుగా వివరణము చేయబడుచున్నది.
(1) మంత్ర యోగము (2) లయ యోగము (3) హఠ యోగము (4) రాజ యోగము

---

20. ఆరంభశ్చ ఘటశ్చ ఏవ, తథా పరిచయః స్మృతః,
'నిష్పత్తి' శ్చ ఇతి అవస్థా చ సర్వత్ర పరికీర్తితా।

అన్ని యోగ విశేషములలోను '4' అవస్థలు పరికీర్తించబడుచున్నాయి.
(1) ఆరంభము (2) ఘటము (3) పరిచయము (4) నిష్పత్తి

---

21. ఏతేషాం లక్షణం, బ్రహ్మన్! వక్ష్యే శృణు సమాహితః।
'మాతృక' ఆదియుతం మంత్రం, ద్వాదశాబ్దం ప్రయోజయేత్,
క్రమేణ లభతే 'జ్ఞానమ్', 'అణిమ' ఆది గుణాన్వితమ్।

బ్రహ్మన్! వీటియొక్క లక్షణములు సమాధాన చిత్తంతో సావధానంగా వినండి.
'మాతృక'తో ప్రారంభమై, ఆసాంతము వరకు మంత్రమును 12 సంవత్సరములు జపించువాడు → అణిమ మొదలైన అష్టసిద్ధులతో కూడిన జ్ఞానమును క్రమముగా పొందుచున్నాడు.

---

22. అల్పబుద్ధిః ఇమం యోగం, సేవతే సాధకాధమః।
లయ యోగః చిత్త లయః, 'కోటీశః' పరికీర్తితః॥

సాధకులలో క్రింద దశ యోగి, ఇంకా బుద్ధి పరిపక్వము పొందని దశలో **జప యోగము** సేవించువారై ఉంటారు. జప యోగము కంటే **లయ యోగము** ఉత్తమస్థితి అగుచున్నది. **'లయ యోగము'** అనగా చిత్తము ఉపాస్యవస్తువుతో లయము పొందటము. ఇదియే **'కోటీశము'** అని కూడా పిలువబడుచున్నది.

23. గచ్ఛన్ తిష్ఠం తు
స్వపన్ భుంజన్ ధ్యాయేత్
నిష్కళమ్ ఈశ్వరమ్
సయేవ లయ యోగఃస్యాత్।

ఏ భావన-అనుభూతులచే ఒకానొకడు నడుస్తూ ఉన్నప్పుడు, కూర్చుని ఉన్నప్పుడు శ్వాస పీల్చుచున్నప్పుడు, భుజించుచున్నప్పుడు కూడా - నిష్కళుడు, నిర్మలుడు అగు ఈశ్వరుని ధ్యానిస్తూ, సర్వదా **ధ్యాస** కలిగి ఉంటాడో, అదియే **'లయయోగము'** - అని అభివర్ణించబడుచున్నది. **సర్వము ఈశ్వర స్వరూపంగా చూస్తూ ఈశ్వరభావముగా ఉపాసించటమే** లయయోగము.

హఠయోగమ్ అతః శృణు।
24& 'యమ'శ్చ, 'నియమ'శ్చ ఏవ, 'ఆసనం'.
25. 'ప్రాణ సంయమః', 'ప్రత్యాహారో' 'ధారణా' చ
'ధ్యానం' భ్రూమధ్యమే హరిమ్, సమాధిః సమతావస్థా
స 'అష్టాంగో యోగ' ఉచ్యతే।

ఇప్పుడిక 'హఠయోగము' గురించి వినండి. హఠయోగమునకు అంగములు - '8' (అష్టాంగ యోగములు)

(1) యమము (2) నియమము (3) ఆసనము (4) ప్రాణసంయమము (5) ప్రత్యాహారము (6) ధారణ (7) భ్రూమధ్యాకాశములో హరి ధ్యానము (8) సమాధి. ఇవి **సమతావస్థ యోగముయొక్క '8' అంగములు.**

---

26. మహాముద్రా మహాంబంధో
మహావేధశ్చ ఖేచరీ
జాలంధరో ఉడ్డియాణశ్చ
మూలబంధః తథైవ చ,
27. దీర్ఘప్రణవ సంధానం, సిద్ధాంత శ్రవణం పరమ్।
వజ్రోళీ చ అమరోళీ చ సహజోళీ త్రిధామతా॥

(1) మహాముద్ర (2) మహాబంధము (3) మహావేధ (4) ఖేచరీ (5) జాలంధర బంధము (6) ఉడ్డియాణబంధము (7) మూలబంధము.

(8) దీర్ఘ ప్రణవ సంధానము (9) 'పరము'నకు సంబంధించిన సిద్ధాంతశ్రవణము.

ఇవన్నీ యోగ సంధానమునకు సంబంధించిన సాధన సహకారికములు. అట్లాగే → (1) వజ్రోళి (2) అమరోళి (3) సహజోళి - అను త్రిధామతములు (అంచలంచెలగు 3 యోగ సిద్ధి స్థానములు)

---

28. ఏతేషాం లక్షణమ్, బ్రహ్మన్!
ప్రత్యేకం శృణు తత్త్వతః।
లఘ్వాహారో యమేషు
ఏకో ముఖ్యో భవతి నేతరః। (న ఇతరః)।

బ్రహ్మన్! వీటి వీటి తాత్త్విక సంబంధమైన ప్రత్యేక లక్షణములు వినండి.
యమము : ఇంద్రియములు విషయములతో లఘువుగా (తక్కువ గా) సంబంధము కలిగి ఉండటము. 'లఘు ఆహారము. అట్టి లఘ్వాహారము 'యమము' యొక్క ముఖ్యార్థము. తదితర అన్ని యమ ఉపాంగము లలోకెల్లా ముఖ్యమైన ఉపాంగము.

---

29. అహింసా నియమేషు ఏకా
ముఖ్యావై, చతురాననా!
సిద్ధం పద్మం తథా సింహమ్
భద్రం చ ఇతి చతుష్టయమ్।

నియమము : ఓ బ్రహ్మభగవాన్! **'నియమము'** అనబడు ద్వితీయ అంగయోగములో 'అహింస' (తదితర జీవులకు బాధ కలిగించకుండా ఉండువ్రతము) ముఖ్యమైన **ఉపాంగము.**
ఆసనము: ముఖ్యమైనవి '4' ఆసనములు. (1) సిద్ధాసనము (2) పద్మాసనము (3) సింహ ఆసనము (4) భద్రాసనము. **ఇవి ఆసన చతుష్టయము.**

---

30. ప్రథమాభ్యాస కాలే తు
విఘ్నాస్స్యుః, చతురాననా!
ఆలస్యం, కత్థనం,
ధూర్తగోష్ఠీ, మంత్రాది సాధనమ్,
31. ధాతు...స్త్రీ లౌల్యక – ఆదీని
మృగతృష్ణామయాని వై,
జ్ఞాత్వా సుధీః త్యజేత్ సర్వాన్
విఘ్నాన్ పుణ్య ప్రభావతః॥

ఓ చతురాననా! యోగాభ్యాసము యొక్క ప్రారంభ దశలో కొన్ని కొన్ని విఘ్నముల గురించి చెప్పుకుందాము.
(1) బద్ధకము; ఆలస్యము; సోమరితనము (2) ఆత్మస్తుతి; పరనింద; (3) ధూర్తగోష్ఠి → ఇతరుల చెడు గురించి సంభాషించుకొనే అలవాటు. (4) మంత్రము జపించటమే సాధనముగా భావించి 'మనోలయము'ను ఆశయముగా కలిగి ఉండకపోవటము. (5) ధాతు ధ్యాస (ధనము, సంతానము తదితర సంపదలపై ధ్యాస) (6) స్త్రీ - పురుష ఆకర్షణ భావములు.
మొదలైన ఇవన్నీ యోగ సాధకునికి ఎదురుపడే విఘ్నములు. బుద్ధిమంతుడైనవాడు **"ఇటువంటివన్నీ పైకి సుఖంగా వర్తమానంలో అనిపించటం భ్రమయే!- మృగతృష్ణలో నీరు త్రాగితే దాహం తీరి హాయిగా ఉంటుంది కదా-అని అనుకోవటం"** అని తెలుసుకొని ఉండాలి. పుణ్యకార్యములు నిర్వర్తిస్తూ, వాటి ప్రభావం చేత సర్వవిఘ్నములను జయించాలి. పుణ్యకార్యముల ముఖ్యోద్దేశ్యము-ఆత్మభావనకు కలుగు విఘ్నములు జయించటమే.

32. ప్రాణాయామం తతః కుర్యాత్
పద్మాసనగతః స్వయమ్,
సుశోభనం మఠం కుర్యాత్
సూక్ష్మద్వారంతు నిర్వ్రణమ్,
33. సుష్ఠు లిప్తం గోమయేన
సుధయా వా ప్రయత్నతః
మత్కుణైః మశకైః లూతైః
వర్జితం చ ప్రయత్నతః॥
34. దినే-దినే చ సమ్మృష్టం
సమ్-మార్జన్యా విశేషతః
వాసితం చ సుగంధేన
ధూపితం గుగ్గులాదిభిః॥

(ఇక ప్రాణ - అపానముల సమత్వ అభ్యాసరూపమగు) "**ప్రాణాయామము**"ను (లేక) "**ప్రాణ నియమము**" అను **యోగాభ్యాసమును** నిర్వర్తించవలెను. అందుకొరకై...,

ధ్యాన ప్రదేశమును గోమయము (ఆవుపేడ)తోనూ, (లేదా) సున్నముతోను **శుభ్రపరచుకోవాలి.**

నల్లులు, దోమలు, సాలెపురుగులు ఉండకుండా, చేరకుండా పరిశుభ్రంగా **ధ్యానస్థలమును సిద్ధం చేసుకోవాలి.**

శోభనమైన మఠము (లేక) నివాసప్రాంగణము, అద్దానికి **చిన్నదైన ద్వారం ఉండటము** - ఇటువంటివి యోగాభ్యాసమునకు **సులభసానుకూల్యాలు.**

రోజూ ఊడ్చి, చిమ్మి, సుగంధ ద్రవ్యములతోను, (అగరుబత్తి వంటి) సువాసన వస్తువులు, గుగ్గిలం పొగలతో పరిశుభ్రం చేసి **అలంకారం చేసుకొని ఉంచాలి. ఆహ్లాదవంతము, పరిమళవంతము చేసుకోవాలి.**

---

35. న అతి ఉచ్ఛ్రితం,
న అతి నీచం,
చేలాజిన కుశోత్తరమ్,
తత్ర ఉపవిశ్య మేధావీ,
పద్మాసన సమన్వితః,
36. ఋజుకాయః ప్రాంజలిశ్చ
ప్రణమేత్ ఇష్టదేవతామ్,
తతో దక్షిణ హస్తస్య
అంగుష్ఠేనైవ పింగళామ్,
37. నిరుధ్య, పూరయేత్ వాయుమ్,
ఇడయా తు శనైః శనైః
యథాశక్తి అవిరోధేన
తతః కుర్యాత్ చ "కుంభకమ్"॥

ధ్యానపీఠస్థానము మరీ ఎత్తుగాగాని, మరీ పల్లముగాగానీ ఉండరాదు. అద్దానిమీద దర్భలు, కృష్ణాజినము (జింకచర్మము) పరచి, పద్మాసనముతో ఆచోట ఆసీనుడై నిర్మలమైన, సుతీక్షణమైన బుద్ధితో (మేధావి) ఇక యోగసాధనకు ఉపక్రమించాలి.

ప్రాణాయామము - "ఇడా పూర్వక"

- పద్మాసనాసీనుడై శరీరమును నిలువుగా, నిటారుగా ఉంచి
- ముందుగా ఇష్ట దేవతను తలచుకొని ముకుళించిన హస్తములతో కళ్ళు మూసుకొని ఏకాగ్రతతో **ప్రార్థనపూర్వక నమస్కారములు సమర్పించాలి.**

I. **ఇడాపూర్వకము:** ఇప్పుడు కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో కుడిముక్కుపుటము, తద్వారా 'పింగళ' నాడిని అణచి ఉంచుకొని, ఎడమ ముక్కుపుటతో (12 అంగుళముల బహిర్‌స్థానము నుండి)... గాలిని నెమ్మది నెమ్మదిగా ఎడమ 'వైపుగల ఇడ' నాడిలో గాలిని పూర్ణముగా పూరించాలి.

అప్పుడు వాయువును లోన **కుంభించి (నిలిపి)** ఉంచాలి. అది 'కుంభకము' అవుతుంది. శక్తి కలిగినంతవరకు, అవిరోధపూర్వకంగా (సుఖముగా ఉన్నంతసేపు) 'కుంభకము' (Holding Air unmoved) నిర్వర్తించాలి.

---

38. పునః త్యజేత్ పింగళయా
శనైరేవ, న వేగతః।
పునః పింగళయా ఆపూర్య
పూరయేత్ ఉదరం శనైః।
39. ధారయిత్వా యథాశక్తిః
రేచయేత్ ఇడయా శనైః
యయా త్యజేత్, తయా ఆపూర్య
ధారయేత్ అవిరోధతః॥

ఆ విధంగా వాయువును ఇడలో (Left side) పీల్చి-కుంభక ధారణ (Constantly/unmovingly Holding) సుసాధ్యమైనంతవరకు నిర్వర్తించిన తరువాత, పింగళనాడి ద్వారా (On the Right side - through nostrol) కుంభించినట్టి వాయువును నెమ్మదిగా బయటకు విడవాలి. వేగంగా కాదు! నెమ్మదిగా సుమా!

II. **పింగళా పూర్వకము:** ఇప్పుడిక పింగళాపూరక (ఎడమ ముక్కుపుటను కుడిచేతి చూపుడు వ్రేలుతోగాని, ఎడమచేతి బొటనవ్రేలుతోగాని మూసి ఉంచి, వాయువును 12 అం॥ములు బయటనుండి, గాలిని పీల్చుచు) → 'పింగళనాడి'ని నెమ్మదిగా పూరించాలి. ఆ వాయువును నెమ్మదిగా ఇడలోను, ఉదరంలోను నింపి ఉంచాలి. (ఉదర పూరకము).

(అనగా), ఇడలోను ఉదరములోను యథాశక్తిగా వాయువును ధారణ (ఇడా కుంభకము) చేసి ఉంచాలి. మనస్సుకు, దేహమునకు ఇబ్బంది, బాధ లేనంతవరకు ధారణ (కుంభకము) చేయాలి.

- అప్పుడిక ఇడనాడి ద్వారా (ఎడమముక్కు పుటద్వారా) నెమ్మదిగా వాయువును రేచకించాలి. (వదలాలి)

40. జానూ ప్రదక్షిణీ కృత్య న ద్రుతం, న విలంబితమ్ అంగులీ స్ఫోటనం కుర్యాత్ సా మాత్రా పరిగీయతే॥	- ఎలా వాయువును త్యజించాడో, అట్లానే మరల వాయువును ఉదరముతో పూరించాలి. **"మాత్ర" - నిర్వచనము** - ఆ విధంగా పూరించిన వాయువుతో మోకాళ్ళచుట్టూ ప్రదక్షిణం చేయాలి. అట్టి ప్రాణవాయు ప్రదక్షిణమును మరీ పట్టుదలగా కాదు. మరీ పట్టుదల లేకుండా కాదు. మరీ వేగంగా కాదు. మరీ, నెమ్మదిగా కాదు. స్వాభావికంగా ఉండుగాక! **బొటనవ్రేలును స్ఫోటకం చేసి (ముక్కుపుట నుండి తొలగించి) వదలాలి. "పూరకం+జానునీ ప్రదక్షిణం+రేచకం = 1 మాత్ర"** అంటారు.
41. ఇడయా వాయుమ్ ఆరోప్య, శనైః షోడశమాత్రయా కుంభయేత్ పూరితం పశ్చాత్, చతుష్షష్ట్యాతు (64) మాత్రయా। 42. రేచయేత్ పింగళా, నాడ్యా ద్వాత్రింశత్ (32) మాత్రయా పునః, పునః పింగళయా ఆపూర్య పూర్వవత్ సుసమాహితః॥	'ఇడ'లో వాయువును నెమ్మదిగా పూరించు సమయము = 16 మాత్రలు. (పింగళలో) వాయువును కుంభించి ఉంచు సమయము = 64 మాత్రలు. పింగళనాడి నుండి వాయువును వదలుచూ ఉండవలసిన సమయము = 32 మాత్రలు. అటు తరువాత 'పింగళ' నాడిలో పూర్వమువలె సమాహితంగా పూరించవలసిన సమయము పైవిధంగానే.
43. ప్రాతః మధ్యందినే సాయమ్ అర్ధరాత్రే చ కుంభకాన్ శనైః అశి (80) ఇతి పర్యంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్॥ 44. ఏవం మాసత్రయ అభ్యాసాత్ నాడీ శుద్ధిః తతో భవేత్। 45. యదా తు నాడీ శుద్ధిస్స్యాత్ తదా చిహ్నాని బాహ్యతః జాయంతే యోగినో దేహే తాని వక్ష్యామి అశేషతః।	పై విధమైన ప్రాణాయామమును (1) ప్రాతఃకాలము (4 AM to 8 AM) (2) మధ్యందినే (12 Noon to 2 PM) (3) సాయంకాలము (4 Pm to 6 PM) (4) అర్ధరాత్రి (8 PM to 12 Night) ప్రతి ఒకసారి - 20 మార్లు 20 × 4 = 80 ప్రాణాయామములను నెలలోగల 4 వారములు చక్కగా (తొందరలేకుండా నెమ్మదిగా) అభ్యాసము చేయాలి. **ఈ విధంగా '3' నెలలు అభ్యసిస్తే దేహములో నాడులన్నిటిలో శుద్ధి జరుగగలదు.** (ఎప్పుడైతే **(1) ఇడాపూరక - కుంభక - పింగళారేచక (2) పింగళాపూరక - కుంభక - ఇడా రేచక** ద్వయముతో కూడిన ప్రాణాయామము 20 సార్లు ద్వయముతో కూడిన ప్రాణాయామము 20 సార్లు చొప్పున ప్రాతః - మధ్యాహ్న - సాయం - అర్ధరాత్రిలుగా రోజుకు 20 × 4 = 80 ప్రాణాయామములు '3' నెలలు నిర్వర్తించగా, నాడుల శుద్ధి జరుగగా) అప్పుడు అట్టి యోగి యొక్క దేహములో జరుగు నాడీశుద్ధి యొక్క శరీరపు బాహ్యచిహ్నములన్నీ వివరిస్తున్నాను. హే బ్రహ్మ భగవాన్! వినండి.
46. శరీర లఘుతా, దీప్తిః, జాఠరాగ్ని వివర్ధనమ్। కృశత్వం చ శరీరస్య తదా జాయేత నిశ్చితమ్॥ యోగవిఘ్నకర ఆహారం వర్జయేత్ యోగ విత్తమః॥	- ఇతః పూర్వము బరువుగా అనిపించే ఈ దేహము ఇక తేలికైన వస్తువువలె అనిపించసాగుతుంది. - దేహమంతా తేజోవంతమై అనుభవమౌతుంది. - పొట్టలోని జఠరాగ్ని బాగా జ్వలితమౌతుంది. (బాగుగా వెలుగ సాగుతుంది). - శరీరము సన్నపడుతుంది ఇవన్నీ క్రమక్రమంగా స్వానుభవము అగుచున్నాయి. అయితే, ఒక చిన్న హెచ్చరిక! **యోగవేత్త (యోగాభ్యాసి) యోగసాధనకు విఘ్నకరములగు ఆహార పదార్థములను గమనించి, వాటిని వదలి ఉండాలి సుమా!**

47. లవణం, సర్ష, పంచామ్లమ్
ఉష్ణం రూక్ష్ణం చ తీక్ష్ణకమ్
శాకజాతం రామఠాది
వహ్ని స్త్రీ పథసేవనమ్,
48. ప్రాతః స్నాన ఉపవాసాది
కాయ క్లేశాంశ్చ వర్జయేత్।
అభ్యాసకాలే ప్రథమం
శస్తం క్షీర - ఆజ్య భోజనమ్॥

ఉప్పు, ఆవాలు, చింతపండు, బాగా వేడిగా ఉండే పదార్థాలు, కారము, కాక చేయు కారపు పదార్థాలు, (గోంగూర వంటి) కొన్ని తీవ్రక్షారగుణ ఆకు కూరలు, ఇంగువ, తెల్ల ఉల్లి....ఇటువంటివి అధికంగా తీసుకొంటూ ఉంటే అవి యోగాభ్యాసునికి విఘ్నములు కలుగజేసే అవకాశాలు అధికం. అట్లాగే పర స్త్రీలతో అధిక సరస-విరస సంభాషణలు, సంచారములు కూడా. (స్త్రీలకైతే పరపురుషులతో సరస-విరసాలు).

చలిలో తెల్లవారుజామున స్నానములు, అధికంగా ఉపవాసములు, తదితర దేహమునకు అధిక క్లేశములు కలిగించు క్రియావిశేషాల ఆధిక్యత - ఇవన్నీ యోగసాధనకు, సంబంధిత ఏకాగ్రతలకు ప్రాతికూల్యం అవవచ్చు. శరీర సానుకూల్యత దృష్ట్యా వదలి ఉండటం ఉచితం. యోగసాధనయొక్క ప్రారంభపు దశలో పాలు, నేయిలతో భోజనము శ్రేయస్కరము.

---

49. గోధూమ ముద్గ శాల్యన్నం
యోగవృద్ధికరం విదుః।
తతః పరం యథేష్టంతు
శక్తస్యాత్ వాయు ధారణే॥

గోధుమలు, ముద్గ (పెసలు) శాల్యన్నము (శ్రేష్ఠమైన వరి అన్నము) - ఇవి భుజించుటము యోగవృద్ధికరము.

యోగాభ్యాసము సుసాధ్యమైనంతవరకు కొనసాగుచుండగా క్రమంగా ఇష్టానుసారంగా వాయుధారణ చేయు సమయము వృద్ధి దానంతట అదే పొందుతూ ఉంటుంది.

---

50. యథేష్ట ధారణాత్ వాయోః
సిద్ధ్యేత్ 'కేవల కుంభకః'
కేవలే కుంభకే సిద్ధే
రేచ పూర వివర్జితే॥

ఆ విధంగా వాయు ధారణ ఇష్టముతో కూడి అధిక కాలయుతము, అధిక శక్తి సు-సంపన్నము అగుచుండగా **'కేవల కుంభకము'** అనే **"రేచక - పూరక రహిత ప్రాణయామము"** స్వభావసిద్ధి కాసాగగలదు. **కేవల కుంభకము సిద్ధిస్తూ ఉండగా రేచక - పూరకముల ఆవశ్యకత ఉండదు.**

---

51. న తస్య దుర్లభం కించిత్
త్రిషులోకేషు విద్యతే।
52. ప్రస్వేదో జాయతే పూర్వం
మర్దనం తేన కారయేత్।
తతోఽపి ధారణాత్ వాయోః
క్రమేణైవ శనైః శనైః
కఫో భవతి దేహస్య
ఆసనస్థస్య దేహినః॥

ఏ యోగికి పూరక - రేచకములు అవసరము లేకుండానే **'కేవలకుంభకము'** సిద్ధిస్తూ ఉంటుందో, అట్టి వానికి (కేవల కుంభక సిద్ధియోగికి) ఈ మూడు లోకములలో అసాధ్యము, దుర్లభము అనునది ఏదీ ఉండదు.

యోగ సాధన సమయంలో ప్రారంభ దశలో స్వేదనము (చెమట) ఎక్కువగా జనిస్తూ ఉంటుంది. అట్టి స్వేదనలో 'యోగ తేజస్సు' దాగి ఉంటుంది కనుక, అద్దానిని ఎప్పటికప్పుడు అచ్చోటనే (చర్మముపై) మర్దనము చేయబడునుగాక!

ఆ విధంగా మరికొంత వాయుధారణ (కుంభక ప్రాణాయామ సాధన) కొనసాగుచుండగా, దేహమునుండి ఆసన ప్రదేశంలో కఫము (Oily and Juicy) ఆ దేహికి అనుభూతమగుచూ ఉండగలదు.

---

53. తతో అధికతర అభ్యాసాత్
దారుణాత్ స్వేద ఉద్భవేత్,
యదా చ దార్దురో భావ
ఉత్ప్లుత్యో ఉత్ప్లుత్య గచ్ఛతి।

మరికొంత ప్రాణనిరోధాభ్యాసము జరుగుచుండగా అధికంగాను, వెచ్చగాను స్వేదము ఉద్భవము కాగలదు.

అటు తరువాత ఆ యోగికి 'కప్ప'వలె కుప్పిగంతులు వేయు దేహదార్ఢ్యభావము కలుగుచున్నది. ఆనందముతో కూడిన ఉత్సాహము పొంగి పొరల సాగుతుంది.

---

54. పద్మాసనస్థితో యోగీ
తథా గచ్ఛతి భూతలే।
తతో అధికతర అభ్యాసాత్
భూమిత్య ఆగశ్చ జాయతే॥

'పద్మాసనము' ధరించి యోగాభ్యాసము చేయుచూ ఉన్న యోగికి, భూమిపై ఎగురుచూ అడుగులు వేయు ఉత్సాహము (నైరాస్యరాహిత్యము) రూపుదిద్దుకోసాగుతుంది. వినోదముతో కూడిన ఉత్సాహము పొంగిపొరల సాగుతుంది

పద్మాసనముతో ప్రాణాయోగాభ్యాసము ఇంకా ఇంకా కొనసాగుచుండగా, అట్టి అభ్యాసికి భూమి నుండి పైకి ఎగయు శక్తి కూడా రూపుదిద్దుకోగలదు.

55. పద్మాసనస్థ ఏవ అసౌ
భూమిమ్ ఉత్సృజ్య వర్తతే।
అతి మానుష చేష్టాది
తథా సామర్థ్యమ్ ఉద్భవేత్।

56. న దర్శయేచ్చ సామర్థ్యం
దర్శనమ్ వీర్యవత్తరమ్।
స్వల్పం వా బహుధా దుఃఖం
యోగీ న వ్యథతే తదా।

భూమి నుండి ఆకాశంలో పైకి ఎగయు శక్తి కూడా పద్మాసనస్థితుడగు ప్రాణాభ్యాసి సిద్ధించుకోగలుగుతాడు. మానవాతీతమగు కార్యముల సామర్థ్యములు ఆతని యందు ఉద్భవిస్తున్నాయి.

అయితే, యోగాభ్యాసులకు ఒక ముఖ్యమైన జాగరూకత (లేక) హెచ్చరిక! అటువంటి యోగసిద్ధి - వీర్యవర్తన సామర్థ్యములను మహిమలతో కూడిన వ్యక్తిత్వమును ఇతరులకు చూపరాదు. ఇతరులు తెలుసుకోవాలని అనుకోకూడదు. **మానవాతీత సామర్థ్యములు తదితర జనులను ఆశ్చర్య పరచుటకు ఉద్దేశ్యించరాదు.**

అట్టి యోగి యోగసిద్ధియొక్క ప్రభావంచేత - స్వల్పమైన (లేదా) అధికమైన సుఖదుఃఖములకు లోనుకాడు. చెక్కుచెదరడు. వ్యధ చెందడు.

---

57. అల్ప మూత్ర పురీషశ్చ, స్వల్ప నిద్రశ్చ జాయతే
కీలవో దూషికా లాలా, స్వేద దుర్గంధతాననే
ఏతాని సర్వథా తస్య, న జాయంతే తతః పరమ్।

ఆ యోగి విషయములో మలమూత్రముల విసర్జనావశ్యకత అల్పము అగుచున్నది. నిద్రయొక్క ఆవస్యకత కూడా స్వల్పముగా అగుచున్నది. కీలలు, ధూష్ఠిక, (చెవులో గులుబు, కంటిలో పుసులు) లాలాజల, చమట దుర్వాసనలు కనిపించవు. ఆతడు వాటి నుండి నిర్మలత్వము సంతరించుకుంటున్నాడు. ఆతనిని దుర్వాసనలు స్పృశించవు. దరిజేరవు.

58,59. తతో అధికతర-అభ్యాసాత్, బలమ్ ఉత్పద్యతే బహు
యేన భూచర సిద్ధిస్స్యాత్, భూచరాణాం జయే(త్) క్షమః।
వ్యాఘ్రోవా శరభోవాஉపి, గజో గవయ ఏవవా
సింహోవా యోగినా తేన, మ్రియంతే హస్త తాడితాః॥

ఆతనియొక్క ఇంకా అధికమైన అభ్యాసము చేత ఆతని దేహములో గొప్పదేహబలము ఉత్పన్నము కాగలదు. తద్వారా ఆతనికి **'భూచరసిద్ధి' ఏర్పడుచున్నది. భూమిపై చరించే ఏ జంతువునైనా శాసించే, జయించే సామర్థ్యము అయాచితంగా కలుగుచున్నది.** 'పులినైనా, శరభము (ఒంటె)నైనా, ఏనుగునైనా గవయమృగము (ఎద్దు)నైనా, సింహమునైనా కూడా ఒక చేతి స్పర్శతో శాసించగలదు. చేతితో కొట్టి చంపివేయగలడు.

---

60. కందర్పస్య యథా రూపం,
తథాస్యాత్ అపి యోగినః॥

61. తత్ రూపవశగా నార్యః, కాంక్షంతే తస్య సంగమమ్।
యది సంగం కరోతి, ఏష తస్య బిందుక్షయో భవేత్।

ఆతడు మన్మథుని వంటి తేజోసౌందర్యమును (ఆతని యోగా సాధనయొక్క ఉత్కృష్టతచేత) పునికిపుచ్చుకొనుచున్నాడు. స్త్రీలు ఆతని సంగమము కోరుకొనునంతటి స్ఫురద్రూపి అగుచున్నాడు.

ఒక వేళ ఆతడు స్త్రీ వశుడై 'సంగము' పొందాడా, ఆతడు 'బిందుక్షయము (శుక్లక్షయము) పొందుచున్నాడు. యోగసాధనాబలము క్షీణించగలదు.

---

62. వర్జయిత్వా స్త్రియాః సంగం
కుర్యాత్ అభ్యాసమ్ ఆదరాత్।
యోగినో అంగే సుగంధశ్చ
జాయతే బిందు ధారణాత్।

అందుచేత యోగాభ్యాసి స్త్రీ సాంగత్యమునకు (పరస్త్రీతో స్పర్శాది సంబంధమునకు) దూరంగా ఉండి, ఏకాగ్రతతో యోగసాధనను కొనసాగించాలి. (సతి-ఈయమ్ - స్త్రీయమ్. దృశతాదాత్మ్యము. Its meaning is not mere 'Female').

ఈ విధంగా ఇంద్రియ విషయములపట్ల ధ్యాసను ఉపసంహరించుచూ యోగాభ్యాసమునందే ఇష్టముగా సాధన కొనసాగించు యోగి దేహమునందు ఆతడు ఉన్న పరిసరములను మాధుర్యముగా చేసివేయు 'సుగంధము' వ్యక్తమై, (పారిజాతమువలె) సహజీవులకు ఆతని ఉనికి ఆహ్లాదము కలుగజేయగలదు.

---

63. తతో రహస్య ఉపావిష్టః
ప్రణవం ప్లుతమాత్రయా
జపేత్ పూర్వార్జితానాం తు
పాపానాం నాశ హేతవే।

యోగ అంతర్ముఖత్వము

యోగాభ్యాసి సమయము దొరికినప్పుడల్లా ఏకాంతము(Lonelyness) గా ఒకచోట పద్మాసనాశీనుడై కూర్చుని 'ఓం' కారమంత్రమును జపించును గాక. **"నేను పూర్వార్జితంగా స్వకీయ దేహ-మనో-బుద్ధి- చిత్త- అహంకారముల ద్వారా నిర్వర్తించుటచే జనించినట్టి దుష్ట - దోష - పాప స్వభావ సంస్కారములు ఏమేమి ఉన్నాయి?"** → అని గమనించి, ఓంకార మంత్ర జపం సహాయంతో నాశ హేతువులగు పాపదృష్టులను తొలగించు కుంటాడు. ప్రణవోచ్చారణచే **అట్టి దోషములు తొలగిపోతున్నాయి.**

64. సర్వవిఘ్నహరో మంత్రః
ప్రణవః సర్వదోష హా।
ఏవమ్ అభ్యాసయోగేన
సిద్ధిః ఆరంభ సంభవా॥

'ఓం' అను (**అకార ఉకార మకార అర్ధమాత్ర లయ** రూప) ప్రణవము యొక్క జప - భావ - ఉచ్చారణలు సర్వ విఘ్నములను హరించగలవు. సర్వ దోష దుష్ట అల్పదృష్టి సంస్కారములను, వాసనలను తొలగించగలదు. అందుచేత అభ్యాసయోగమును ప్రణవమంత్రోపాసనతో ప్రారంభిస్తే 'సిద్ధి'యొక్క స్థితి ఆరంభమయినట్లే.

---

65. తతో భవేత్ 'ఘటావస్థా'
పవన అభ్యాస తత్పరా।

66. ప్రాణ - అపానో మనోబుద్ధిః
జీవాత్మ పరమాత్మనోః
అన్యోన్యస్య అవిరోధేన
ఏకతా <u>ఘటతే</u> యదా
'ఘటావస్థా' ఇతి సా ప్రోక్తా।

ఘటావస్థ

అట్టి 'ప్రణవము' యొక్క అధికమైన అభ్యాసముచే **'ఘటావస్థ'** ఏర్పడుచున్నది.

ఘటావస్థ అనగా?

(1) ప్రాణము (2) అపానము (3) మనస్సు (4) బుద్ధి (5) జీవాత్మ (6) పరమాత్మ - ఎప్పుడైతే ఈ '6' కూడా అన్యోన్యమై, పరస్పరము ఏమాత్రము విరోధము Opposition to each others కించిత్ కూడా లేకుండాపోయి, **ఏకత్వము పొందినవై ఉంటాయో** అద్దానిని **"ఘటావస్థ"** అని పిలుస్తున్నారు.

---

67. (ఘటావస్థా) తత్ చిహ్నాని
బ్రవీమి అహమ్।
పూర్వం యః కథితో అభ్యాసః
చతుర్థాంశం (1/4) పరిగ్రహేత్।
దివా వా యదివా సాయం
యామ మాత్రం సమభ్యసేత్।

బ్రహ్మాత్మదేవా! ఘటావస్థయొక్క తదితర ముఖ్య చిహ్నములు (గుర్తులు) చెపుతాను. వినండి.

మనం ఇతఃపూర్వం చెప్పుకున్న ఇడ - పింగళలలో ఒకదాని తరువాత మరొకటిగా (1) **ఇడా పూరక - కుంభక - పింగళా రేచక ,**

(2) పింగళా పూరక - కుంభక - ఇడా రేచక,

"16 మాత్రలు --- 64 మాత్రలు --- 32 మాత్రలు"

(మాత్ర = ఉదరములో పూరించిన వాయువును మోకాళ్ళు చుట్టూ ఒకసారి త్రిప్పుకొనివచ్చిన సమయము)

ఈ అభ్యాసము 80 సార్లులో - నాలుగవవంతు (అనగా రోజుకు ఒక్కసారి - 20 ప్రాణాయామములు) - (తెల్లవారుఝామునగానీ, మధ్యాహ్నంగానీ, సాయంకాలంగాని, రాత్రిగాని ఒకసారి) - సమభ్యసించుటచే సిద్ధించునది → ఘటావస్థ. ఇది మొత్తం యామ మాత్రము (3 గంటల కాలము) క్రమంగా అభ్యసించబడును గాక!

---

68. ఏకవారం ప్రతిదినం కుర్యాత్
'కేవల కుంభకమ్'। ఇంద్రియాణి
ఇంద్రియార్థేభ్యో యత్
ప్రత్యాహరణమ్ స్ఫుటమ్।

69. యోగీ కుంభకమ్ ఆస్థాయ
'ప్రత్యాహారః' స ఉచ్యతే॥
<u>యత్ యత్ పశ్యతి చక్షుర్భ్యాం</u>
<u>తత్ తత్ ఆత్మేతి భావయేత్।</u>
యత్ యత్ శృణోతి కర్ణాభ్యాం
తత్ తత్ <u>ఆత్మేతి భావయేత్॥</u>

70. లభతే నాసయా యత్‌యత్
తత్ తత్ <u>ఆత్మేతి భావయేత్॥</u>
జిహ్వయా యత్ రసం హి యత్ యత్
తత్ తత్ <u>ఆత్మేతి భావయేత్॥</u>

ఈ విధంగా ప్రతిరోజు ఒక్కసారి కొంతసేపు 'కేవలకుంభకము'ను అభ్యసిస్తూ ఇంద్రియములను, ఇంద్రియార్థములను (ఇంద్రియవిషయములను) వెనుకకు మరల్చి ఆత్మస్వరూపమునందు మౌనము చేసి ఉంచు ప్రత్యాహరణ క్రియయే **ప్రత్యాహారము. అదియే కేవలకుంభక ప్రత్యాహారధారణము.**

ఇంద్రియములను ఇంద్రియ విషయముల నుండి ఉపసంహరించి కేవల కుంభకము నిర్వర్తిస్తూ ప్రత్యాహారం సిద్ధించుకోవటం అనగా ఏమి? ఎట్లా?

ఓ బ్రహ్మదేవా? అది సులభమే! ఎట్లా అనగా....

- కనులకు ఏదేది కనిపిస్తోందో **అదంతా కూడా "ఆత్మయే"** అని భావించుచూ చూడటము.
- ఏదేది చెవులకు వినబడుచూ ఉన్నదో... **అదంతా 'ఆత్మయే' కదా"** అను భావనతో వినటము,
- ఏదేది ముక్కుతో గంధములుగా అగుచున్నదో అదంతా **"ఆత్మస్వరూపమే"** అని అనుకుంటూ ఆ వాసనానుభవం పొందటము.

71. త్వక్ చా యత్ యత్ స్పృశేత్ యోగీ, తత్ తత్ ఆత్మేతి భావయేత్। ఏవం జ్ఞానేంద్రియాణాం తు తత్ తత్ సౌఖ్యం తు సాధయేత్।	✠ ఏదేది జిహ్వ (నాలుక)తో ఆయా అనేక రుచులుగా పొందబడు చున్నదో అదంతా **"ఆత్మరసమే, ఆత్మయే"**...అను అభిరుచితో ఆస్వాదించటము. ✠ ఏదేది ఈ చర్మమునకు అనేక స్పర్శానుభవములుగా అనుభూతమగుచున్నవో, అవన్నీ **'ఆత్మయే'** అని తలచుచూ వాటిని పొందటము, ఈ విధంగా జ్ఞానేంద్రియముల అనుభవములన్నీ, వాటివలన ఏర్పడు సుఖదుఃఖములు, సమస్త అనుభవములు **'ఆత్మయే'** అను భావనచే పొందాలి. ఇదియే ప్రత్యాహారము! అదియే కేవల మరియు **సహజ** కుంభకము కూడా అట్టి ఆత్మసౌఖ్యము క్రమంగా స్వాభావికం అగుచున్నది.
72. యామ మాత్రం ప్రతిదినమ్ యోగీ యత్నాత్ అతంద్రితః యథా వా చిత్త సామర్థ్యం జాయతే యోగినో ధ్రువమ్॥	యోగి ప్రతిరోజూ ఒక జాముకాలము (Say 45 mts) (1) సోమరి తనమును (2) విషయములవైపు మనస్సుయొక్క చ్యుతిని- త్యజించి ఇంద్రియ పరిధులను బుద్ధితో దాటివేసి **(అంచలంచల కుంభక- కేవల కుంభకము లను)**-యోగసాధన చేస్తూ ఉండగా, క్రమంగా ఆతని చిత్తము ధృవమగు సామర్థ్యము పొందగలదు. ఆతనిని సర్వసామర్థ్యములు ఆశ్రయిస్తాయి.
73. దూర శ్రుతిః దూరదృష్టిః క్షణాత్ దూరాగమః తథా వాక్సిద్ధిః కామరూపత్వమ్ అదృశ్య కరణీ తథా।	**దూరశ్రవణము** (దూరముగా ఉండి కూడా వినగలగటము); దూరంగా మరెక్కడో ఉన్నది ఇక్కడ ఉండిచూడగలగటము - **దూరదృష్టి;** క్షణంలో దూరప్రదేశంలో ప్రత్యక్షమవటము - క్షణాత్ **దూర ఆగమనము;** ఎట్లా పలికింది → అట్లాగే అగుచుండటము - **వాక్సిద్ధి;** కోరుకొన్న రూపము పొంది ఇతరులకు కనిపించగలగటము - **కామరూపత్వము** ; ఎదుటి వారు చూస్తూ ఉండగానే వారికి కనిపించకుండా ఉండటము - **అదృశ్యకరణి** → ఈ ఈ సామర్థ్యములన్నీ యోగి యోగాభ్యాసముచే పొందగలుగుచున్నాడు.
74. మలమూత్ర ప్రలేపేన లోహాదేః స్వర్ణతా భవేత్ ఖే గతిః తస్య జాయేత సంతత-అభ్యాస యోగతః।	యోగసిద్ధునియొక్క మల-మూత్రముల (మరియు చేతుల) స్పర్శ మాత్రం చేత ఇనుము మొదలైన లోహములు స్వర్ణము (బంగారము)గా మారగలవు. యోగాభ్యాసము యొక్క సంతతమైన (ఎల్లప్పుడూ) అభ్యాసముచే ఆకాశమునందు విహరించు **'ఆకాశగమన సామర్థ్యము'** పొందగలడు.
75. సదా బుద్ధిమతా భావ్యం యోగినా యోగసిద్ధయే, "ఏతే విఘ్నా మహాసిద్ధే, న రమేత్ తేషు బుద్ధిమాన్!"	ఎవడు ఏ ఆశయముతో యోగాభ్యాసమును చేస్తూ ఉంటాడో, ఆతడు పైన చెప్పిన అష్టాంగ యోగములలో ఆయా సామర్థ్యములను పొందగలడు. అయితే అటువంటి సామర్థ్యములన్నీ యోగసిద్ధి కాదు. **అవన్నీ అల్పాశయములు మాత్రమే. బుద్ధిమంతుడు (తెలివిగల యోగాభ్యాసి) - "నాయొక్క మహదాశయ యోగ సిద్ధి మార్గములో ఆయా (పైన చెప్పిన) సామర్థ్యములన్నీ కూడా విఘ్నములు. మహాసిద్ధికి అడ్డంకులే కదా"** అని గమనిస్తున్నాడు. బుద్ధిమంతుడు వాటియందు రమించే ధ్యాసను దరిచేరనీయడు. **ఆత్మసాక్షాత్కారమే ఆతని మహదాశయము.**
76. న దర్శయేత్ స్వ-సామర్థ్యం యస్య కస్యాఽపి యోగిరాట్। యథా మూఢో, యథా మూర్ఖో, యథా బధిర ఏవ వా,	యోగిరాట్ (లేక) బుద్ధిమంతుడగు యోగసిద్ధుడు తనయొక్క సామర్థ్యము లను ఇతరులకు తెలిపి ప్రచారము చేసుకోడు. (ఒకడు నిదురపోయే ముందు "కలలో కనబడే కొందరికి నా సామర్థ్యములగురించి చెప్పుకొని గొప్ప వాడినౌతాను" - అని అనుకొని నిద్రకు ఉపక్రమించడు కదా!) యోగ సామర్థ్యము , ఆత్మతో సంయమనము సిద్ధించుకొన్న యోగి తదితర సంసార జనులతో పాల్గొనుచున్నప్పుడు - ఏమీ తెలియని మూఢుని వలె, మూర్ఖునివలె, చెవిటివానివలె, - లోక వ్యవహార

77. తథా వర్తేత లోకస్య
స్వ-సామర్థ్యస్య గుప్తయే॥

సందర్భములలో ఉంటాడు. యోగముచే సిద్ధించిన ఆయా సామర్థ్యములను బహిరంగపరచుకోడు. రహస్యముగా దాచుకొని ఉంటాడు. వాటిని కలలోని విషయములుగా చూస్తాడు.

---

78. శిష్యాశ్చ స్వస్వకార్యేషు
ప్రార్థయంతి న సంశయః।
తత్ తత్ కర్మకర వ్యగ్రః స్వాభ్యాసే
విస్మృతో భవేత్।
అవిస్మృత్య గురోః వాక్యమ్-
అభ్యసేత్ తత్ అహర్నిశమ్॥

కొంతకొంతమంది శిష్యులు ప్రాణ సంయమ యోగసిద్ధిని పొందినట్లు తెలుసుకొన్న యోగిని సమీపించి, **"అయ్యా! మాకు ఈ సంపదలు వచ్చేటట్లు చూడండి! మా కష్టాలు పోగొట్టండి"** అంటూ ప్రార్థనలు చేయసాగుతారు. అనుమానం లేదు. అప్పుడు ఆయా వారి వారి కార్యక్రమములలో **'అది చేస్తాను, ఇది చేస్తాను. రండి'** అని ఆహ్వానిస్తూ ఉంటే....అప్పుడు ఆ యోగి తనయొక్క యోగాభ్యాసము కొనసాగించటములో విస్మృతి పొందే అవకాశాలు అధికం.

అందుచేత యోగాభ్యాస గురువాక్యములగు "తత్ త్వమ్ - సోఽహమ్ -ఆత్మమేవహి సత్యమ్! తదితరమంతా కల్పితమే"- అను మహావాక్యముల ఆశయమును గుర్తు చేసుకుంటూ రాత్రింబవళ్ళు తన యోగాభ్యాసము కొనసాగించుకోవాలి. పరమాశయముగా తదితరులకు గుర్తు చేయాలి.

---

79. ఏవం భవేత్ 'ఘటావస్థా'
సంతత - అభ్యాసయోగతః।
అనభ్యాసవతశ్చ ఏవ
వృథా గోష్ఠ్యా న సిద్ధ్యతి।

80. తస్మాత్ సర్వ ప్రయత్నేన
యోగమేవ సదా అభ్యసేత్।
తతః 'పరిచయావస్థా'
జాయతే అభ్యాస యోగతః॥

ప్రాణ-అపాన-మనో (ఆలోచన)-బుద్ధి (తెలివి)-జీవాత్మ (Individual Self) - పరమాత్మ (Universal as well as al-beyond absolute Self) ల యొక్క అన్యోన్య - అవిరోధ - ఏకతాభావన, అనుభూతి, అనిపించటము → అనబడు (ఈ ఉపనిషత్తులో మనము చెప్పుకొని యున్న) **ఘటావస్థ** యోగాభ్యాసికి ఎట్లా సిద్ధిస్తుంది? **క్రమమైన సాధన చేతనే.**

<u>సంతత అభ్యాసయోగము</u> - సిద్ధికి మార్గము. అభ్యాసము లేకుండా (ఊరికే కేవలం చదవటం, వినటం, చెప్పటం, వ్రాయటం మొ॥నవి చేత (లేక)) తదితర వృథాగోష్ఠుల వలన ఎట్లా సిద్ధిస్తుంది? (Practice is necessary. Mere theory does not serve ultimate purpose). అందుచేత సర్వ ప్రయత్నములచే ఎల్లప్పుడు యోగము అభ్యసిస్తూనే ఉండాలి.

---

81. <u>(తతః పరిచయావస్థా జాయతే అభ్యాస యోగతః)</u>
వాయుః పరిచితో యత్నాత్
అగ్నినా సహ కుండలీమ్
భావయిత్వా సుషుమ్నాయాం
ప్రవిశేత్ అనిరోధతః।

82. వాయునా సహ చిత్తం చ
ప్రవిశేత్ చ 'మహాపథమ్'।

ఈ విధంగా సర్వప్రయత్నములతో ఎల్లప్పుడు యోగము అభ్యసించు యోగిపట్ల క్రమంగా **పరిచయావస్థ** సిద్ధించుచున్నది.

ప్రాణ - అపానములు ఏకరూపము పొందినవై అగ్నితో కూడుకొని, సుషుమ్నలో ప్రవేశము పొందుచున్నాయి. కుండలినీ శక్తిని ఉష్ణము ద్వారా నిదురలేపి, ఆశక్తిని సుషుమ్న యందు ప్రవేశింపజేస్తున్నాయి. భావనయొక్క బలముచే కుండలిని (సుషుమ్న ద్వారా) ఊర్ధ్వగమనము పొందుటలో అడ్డంకులన్నీ తొలగిపోతూ ఉంటాయి. పరిచయావస్థ సంసిద్ధమగుచున్నది.

'పరిచయావస్థ' సిద్ధించుకుంటున్న యోగియొక్క ప్రాణ - అపాన ఏకరూపము అతిచిత్రంగా "మహామార్గము" అయి ఉన్న "సుషుమ్న నాడి"యందు స్వభావసిద్ధంగా ప్రవేశం పొందుచున్నది.

---

83. యస్య చిత్తమ్ స్వపవనః
సుషుమ్నాం ప్రవిశేత్ ఇహ,
భూమి ఆపో అనలో వాయుః
ఆకాశశ్చ - ఇతి పంచకమ్
ఏషు పంచసు దేహానాం
ధారణా 'పంచధా' - ఉచ్యతే।

చిత్తముయొక్క శక్తిరూపమే కుండలిని. ఏ యోగి యొక్క చిత్తము ప్రాణవాయువుతో కూడి (స్వపవనముతో) ఇక్కడ సుషుమ్న నాడియందు ప్రవేశించుచున్నదో, అట్టి యోగికి భూమి - జలము - అగ్ని - వాయువు - ఆకాశము - ఈ ఐదు కూడా సమస్తంగా ఆతనికి 'ఐదు' దేహములుగా అగుచున్నాయి.

"పంచ భూతములు నాకు పంచ శరీరములు" - అను స్వభావసిద్ధమగు నిత్యానుభవములో ఆ యోగి ప్రవేశితుడగుచున్నాడు. అట్టి ధారణ "పంచధ" అని పిలువబడుచున్నది.

పృథివీ స్థాన విజయము

84. పాద ఆది → జాను పర్యంతం
"పృథివీ స్థానమ్" ఉచ్యతే।
పృథివీ చతురశ్రం చ
పీతవర్ణం 'ల' వర్ణకమ్॥

85. పార్థివే వాయుమ్ ఆరోప్యా
'లం' కారేణ సమన్వితమ్,
ధ్యాయం చ చతుర్ముఖాకారమ్
చతుర్వక్త్రమ్ హిరణ్మయమ్।

86. ధారయేత్ 'పంచఘటికా':
పృథివీ జయమ్ ఆప్నుయాత్।
పృథివీ యోగతో....
మృత్యుః న భవేత్
అస్య యోగినః॥

పరిచయావస్థ సిద్ధికి పంచోపాసనలు

(1) పృథివీజయము: "పృథివీ అహమ్" - ధారణ, ధ్యాన విధానము

ఆ పరిచయావస్థ యోగి "పాదముల నుండి మోకాలు వరకు విశ్వరూపుడనగు నాయొక్క పృథివీ స్థానము" అను ధారణ స్వీకరించుచూ యోగసిద్ధి పొందుచున్నాడు.

ఓం పృథివీ తత్త్వాయ నమః॥

- పాదముల నుండి మోకాళ్ళ వరకు **పృథివీ స్థానము**
- **ఆకారము** చతురశ్రంగా భావించాలి □
- **రంగు** పసుపురంగును భావించాలి
- బీజము వర్ణము 'లం'

'ల కారసమన్వితంగా భూమిని వాయువునకు (ప్రాణశక్తికి జేర్చాలి)

దేవత : నాలుగు ముఖములుగల ఆకారుడు, చతుర్ - భుజుడు, సృష్టికర్త అగు బ్రహ్మదేవుని హిరణ్మయుడుగా ఉపాసించాలి. **ఈ విధమైన 5 గడియల ధ్యాన ధారణలచే అట్టి యోగికి పృథివీ జయము సిద్ధించుచున్నది. అనగా, సమస్త పృథివిని ఆత్మయొక్క ఒక అంశగా ధారణ చేయుచున్నాడు.**

పృథివీయోగము సిద్ధించుటచే, ఇక అట్టియోగికి మృత్యుభయము మొదలంట్లా తొలగిపోతుంది.

అపాం (జల) స్థాన విజయము

87. ఆజానోః → పాయు పర్యంతమ్
'అపాం స్థానమ్' ప్రకీర్తితమ్।
ఆపో అర్ధచంద్ర శుక్లం చ
'వం' బీజం పరికీర్తితమ్।

88. వారుణే వాయుమ్ ఆరోప్య
'వ' కారేణ సమన్వితమ్
స్మరన్ నారాయణమ్ దేవం
చతుర్బాహుమ్ కిరీటినమ్।

89. శుద్ధస్ఫటిక సంకాశం
పీతవాససమ్ అచ్యుతమ్
ధారయేత్ పంచఘటికాః
సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే।

90. తతో జలాత్ భయం నాస్తి।
జలే మృత్యుః న విద్యతే।

(2) ఆపో జయము: "అపోఽహమ్" - దారణ, ధ్యానవిధానము

- **మోకాలు నుండి-గుదము వరకు 'జలస్థానము'**గా ప్రకీర్తించుచూ ధారణచేసి యోగసిద్ధి పొందుచున్నాడు.

ఓం అపో తత్త్వాయ నమః॥

- **ఆకారము** → అర్ధశుక్లచంద్రాకారము. ◠
- **రంగు** → తెలుపు (శుక్లము).
- **బీజాక్షరం** → 'వం'.
- 'వ'కారముతో కూడా వాయువును జలస్థానమునకు ఆరోపించాలి.
- **దేవతాస్మరణ : "చతుర్ (4) బాహుడు, కిరీటధారుడు, శుద్ధ స్ఫటికముతో సమానమైన రూపము కలవాడు పీత (ఎర్రటి) వస్త్రధారుడు, 'అహమ్ సర్వస్యప్రభవో' అను ఆత్మభావననుండి చ్యుతియే లేనట్టి అచ్యుతుడు".** ఈ విధంగా ధ్యానిస్తూ 5 గడియల కాలము ధారణ చేయుటచే ఆ యోగి జలమును జయించినవాడగుచున్నాడు. శ్రీమన్నారాయణుడుగా జలస్వరూపుడనై (వరుణ నామధేయుడనై) సృష్టియందు విస్తరించి ఉన్నాను" - అను అనునిత్య పరికీర్తనచే తత్ - స్వాభావికానుభూతుడు అగుచున్నాడు. సమస్త జలతత్త్వము ఆత్మతత్త్వము యొక్క అంశని ధరించుచున్నాడు.

అట్టివానికి ఇక 'జలభయము'ఉండదు. జలమువలన మృత్యువు పొందదు.

వహ్ని స్థాన విజయము

91. ఆ పాయోః → హృదయాంతం చ
'వహ్నిస్థానమ్' ప్రకీర్తితమ్, వహ్నిః త్రికోణ, రక్తం చ
('రం')–రేఫాక్షర సముద్భవమ్।
వహ్నౌ చ అనిలమ్ ఆరోప్య
రేఫాక్షర సముజ్జ్వలమ్।

92. త్రియక్షం వరదం రుద్రం తరుణాదిత్య సన్నిభమ్।
భస్మోద్ధూలిత సర్వాంగమ్ సుప్రసన్నమ్ అనుస్మరన్।

(3). అగ్ని జయము : "అగ్న్యహమ్" - ధారణ, ధ్యానవిధానము

- పాయువు(గుదము) నుండి హృదయస్థానము వరకు → అగ్నిస్థానముగా ప్రకీర్తించుచూ ధారణచేసి యోగ సిద్ధి పొందుచున్నాడు.

ఓం అగ్ని తత్త్వాయ నమః॥

ఆకారము → △ త్రికోణము   రంగు → ఎరుపు - రక్త వర్ణము

రేఫాక్షరము నుండి జనించినట్టిది 'రం'   బీజము = 'రం'

- 'రం' బీజాక్షరముతో వాయువును అగ్నితో జేర్చాలి. ఆరోపించాలి.

దేవతాస్మరణము = త్రినేత్రుడు, వరప్రదాత, సర్వమును వెలిగించువాడు, దహించుటచే రుద్రుడు. బాలసూర్యకాంతులతో వెలుగొందువాడు, దేహమంతా భస్మము ధరించినవాడు, సుప్రసన్నుడు అగు **రుద్ర భగవానుని స్మరించాలి.**

93. ధారయేత్ పంచఘటికా
వహ్నినా అసౌ న దహ్యతే।
న దహ్యతే శరీరం చ
ప్రవిష్టస్య చ అగ్ని కుండకే॥

అగ్ని తత్త్వమంతా ఆత్మయొక్క అంశగా భావిస్తూ ధ్యానము చేయుచున్నాడు. యోగి ఈ విధంగా '5' గడియలు ధ్యానం చేస్తూ ధారణ చేసినంత మాత్రం చేతనే అట్టి యోగసాధకుడు ఇక అగ్నిచే దహించబడడు. ఆ యోగసిద్ధుడు అగ్ని కుండములో ప్రవేశించినా కూడా ఆతని శరీరమును అగ్ని కాల్చదు.

<u>**వాయుస్థాన విజయము**</u>

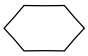
94. ఆ హృదయాత్ → భ్రువోః మధ్యం
'వాయుస్థానమ్' ప్రకీర్తితమ్।
వాయుః షట్ (6) కోణకమ్, కృష్ణమ్,
'య' కార అక్షర భాసురమ్।

95. మారుతమ్। మారుతమ్ స్థానే
ప్రాణీ ప్రాణం సమాహితః।
ధారయేత్ తత్ర సర్వజ్ఞం
ఈశ్వరం విశ్వతో ముఖమ్॥

96. ధారయేత్ పంచఘటికా
వాయువత్ వ్యోమగో భవేత్।
మరణం న తు వాయోఽస్తు
న భయం భవతి యోగినః॥

(4). వాయు జయము - వాయ్వహమ్ - ధారణ, ధ్యానవిధానము

హృదయస్థానము నుండి భ్రుకుటి స్థానము వరకు వాయుస్థానముగా ప్రకీర్తించుచూ ధారణ చేసి యోగసిద్ధి పొందుచున్నాడు.
ఓం వాయు తత్త్వాయ నమః॥

- ✠ **ఆకారము** - షట్కోణాకారము. 
- ✠ **రంగు** - కృష్ణము, నలుపు.
- ✠ **బీజము** - 'య'కారముగా భాసించునది.
- ✠ **స్థానము** : వాయుస్థానం.

ఇక్కడ 'యం' బీజాక్షరంతో ప్రాణమును ప్రాణముతో సమాహితము చేయాలి.

ధారణా దైవము : సర్వజ్ఞుడు, ఈ సర్వము తానే అయి విస్తరించిన వాడు, ఈ విశ్వము తన ముఖముగా కలవాడు అగు -ఈశ్వరుని ధ్యానం చేస్తూ ధారణ చేయాలి. ఈశ్వరుడే వాయురూపునిగా సర్వత్రా వెలయుచున్నట్లు ఉపాసన చేయాలి. వాయుతత్త్వమును ఆత్మయొక్క అంశగా భావించాలి. ఈ విధంగా 5 గడియలు ధ్యానము చేసినంత మాత్రం చేతనే అట్టి యోగి ఆకాశమునందు వాయువు (గాలి) వలె సంచరించగలడు. అట్టి వానికి వాయువు వలన మరణభయము ఉండదు.

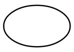
<u>**ఆకాశ స్థాన విజయము**</u>

97. ఆ భ్రూమధ్యాత్తు → మూర్ధాన్తమ్
'ఆకాశస్థానమ్' ఉచ్యతే।
వ్యోమ వృత్తం చ, ధూమ్రం చ
'హ' కార అక్షర భాసురమ్।

98. ఆకాశే వాయుమ్ ఆరోప్య
'హ'కార ఉపరి శంకరమ్।
బిందురూపం, మహాదేవమ్
వ్యోమాకారం 'సదాశివమ్'॥

(5) ఆకాశ జయం -"ఆకాశమహమేవ" - ధారణ, ధ్యానవిధానము

భ్రూమధ్య స్థానము నుండి మూర్ధస్థానము వరకు ఆకాశస్థానముగా ప్రకీర్తించుచూ ధారణచేసి యోగసిద్ధి పొందుచున్నాడు.
ఓం ఆకాశ తత్త్వాయ నమః॥

- ✠ **ఆకారం** → వర్తులాకారం 
- ✠ **రంగు** → ధూమ్రం.
- ✠ **బీజాక్షరం** → "హం"గా భాసురము.
- ✠ ఆకాశమునందు వాయువును జేర్చి <u>'హమ్'</u> కారముతో ప్రకాశించు బిందురూపము. సమస్త ఆకాశమును ఆత్మయొక్క అంశగా ధ్యానము చేయుచున్నాడు.

ధారణాదైవం - హకార బిందురూపుడు, సర్వశుభప్రదాత, సుఖప్రదాత అగుటచే శంకరుడు, బిందురూపుడు, దేవతలకే దేవుడగు మహాదేవుడు, ఆకాశాకారుడు- అగు సదా శివుడు! శంకరుడు!

---

99. శుద్ధ స్ఫటిక సంకాశమ్,
ధృత బాల - ఇందుశేఖరమ్,
పంచవక్త్రయుతం సౌమ్యం,
దశబాహుం త్రిలోచనమ్।

100. సర్వ - ఆయుధైః ధృతాకారమ్
సర్వభూషణ భూషితమ్
ఉమార్ధదేహమ్ వరదమ్
సర్వకారణ కారణమ్॥

- పరిశుద్ధమగు స్ఫటికమువలె ప్రకాశమానులు.
- బాలచంద్రుని శిరస్సునందు భూషణముగా ధరించువారు.
- పంచముఖులు.
- 10 బాహువులతో విరాజిల్లువారు.
- త్రిలోచనులు.
- పరమసౌమ్యులు.
- సర్వ ఆయుధములు ధరించినవారు.
- సమస్త ఆభరణములుచే భూషితులు.

101. ఆకాశ ధారణాత్ తస్య
ఖేచరత్వం భవేత్ ధృవమ్।
యత్రకుత్ర స్థితోవాఽపి
సుఖమ్ అత్యంతమ్ అశ్నుతే।

- ఉమాదేవికి తన దేహముయొక్క (ఎడమవైపు) అర్థభాగము సమర్పించుకొనియున్నవారు.
- వరదులు; సర్వము ప్రసాదించువారు.
- సర్వకారణకారణులు.

అటువంటి సాంబశివభగవానుని ఉపాశించాలి. ఆ పరమశివులవారే సర్వత్రా ఆకాశరూపముగా వెలయుచున్నట్లు ఉపాసించాలి.

ఈ విధంగా ఆకాశ ధ్యాన ధారణలచే ఆకాశ సంచార సామర్థ్యము కలుగుచున్నది. అట్టి యోగి ఎప్పుడు ఎక్కడ ఎట్లా ఉన్నప్పటికీ, ఏ స్థితిలో అయినా అభ్యంతరమగు ఆత్మ-సుఖము నుండి ఏమాత్రము చెదరనివాడై సర్వదా ఆస్వాదించువాడై ఉంటాడు.

---

102. ఏవం చ ధారణాః పంచ కుర్యాత్ యోగీ విచక్షణః,
తతో దృఢ శరీరస్స్యాత్, మృత్యుః తస్య న విద్యతే।

ఈ విధంగా యోగాభ్యాసి విచక్షణాశీలుడై **పంచధ్యాన-ధారణుడై నిత్యము పంచభూతతత్త్వోపాసనచే యోగాభ్యాసము నిర్వర్తించుటచే అట్టి వాని దేహము దృఢత్వము పొందుచున్నది. ఆతనిని మృత్యువు సమీపించదు. సర్వదా అమృతరూపుడై విరాజిల్లుతాడు.**

---

103. బ్రహ్మణః ప్రళయేనాపి, న సీదతి మహామతిః।
సమభ్యసేత్ తథా ధ్యానం, ఘటికా షష్టిమేవ చ।

104. వాయుం నిరుధ్య చ ఆకాశే, దేవతామ్ ఇష్టదామ్ ఇతి।
సగుణం ధ్యానమ్ ఏతత్స్యాత్, అణిమ-ఆది గుణప్రదమ్।

బ్రహ్మ ప్రళయము వచ్చి పడినప్పుడు కూడా అట్టి మహామతి అగు యోగి కించిత్ కూడా పీడనము చెందడు. చ్యుతిపొందడు. అందుచేత యోగాభ్యాసి - పై చెప్పిన రీతిగా షష్టి ఘటికాధ్యాన - ధారణలను (రోజుకు 6సార్లు) అభ్యసించునుగాక!

సగుణము: హృదయాకాశమునందు వాయువును నిరోధించి ఇష్టదేవతారాధనను నిర్వర్తించుచూ ఉండటమును **'సగుణోపాసన'**గా చెప్పుచున్నారు. సగుణధ్యానము (లేక) సగుణోపాసనవలన అణిమ - గరిమ - లఘిమ - మహిమ-ఈశిత్వ-వశిత్వ-ప్రాకామ్య-ఇచ్ఛా.... అష్టసిద్ధులు లభించగలవు.

---

105. నిర్గుణ ధ్యానయుక్తస్య
సమాధిశ్చ తతో భవేత్।
దిన ద్వాదశకేనైవ (12 రోజులకు)
సమాధిం సమవాప్నుయాత్।

106. వాయుం నిరుధ్య మేధావీ
జీవన్ముక్తో భవత్యయమ్,
సమాధిః సమతావస్థా
జీవాత్మ పరమాత్మనోః॥

నిర్గుణము: క్రమంగా అట్టివాడు నిర్గుణధ్యాన అభ్యాసి (యుక్తుడు) అగుచున్నాడు. **పంచతంత్రములు తనకు అనన్యంగా అభ్యసించు చున్నాడు.** ఎప్పుడైతే నిర్గుణధ్యాన యోగము ప్రారంభమౌతుందో, అట్టివాడు 12 రోజులలో అత్యుత్తమమగు 'సమాధిస్థితి'ని సముపార్జించు కొనుచున్నాడు. వాయు నిరోధముచే ఆ అభ్యాసి ఉత్తమ బుద్ధితో కూడిన మేధావి అయి క్రమంగా **'జీవన్ముక్తుడు'** అగుచున్నాడు.

సమాధి : (నాటకంలో పాత్రగా కనిపించుచున్నవాడు నటనా చాతుర్యము గల నటుడే అయి ఉన్నతీరుగా) → **"జీవాత్మ - పరమాత్మల సమతావస్థ"** యే 'సమాధి' అను పేరుతో చెప్పబడుచున్నది. సర్వము తానై వెలుగొందటమే 'సమాధి'. (ద్రష్ట-దృశ్య దర్శనముల ఏకత్వమే సమాధి).

---

107. యది స్వదేహమ్, ఉత్-స్రష్టుమ్ ఇచ్ఛాచేత్
ఉత్-సృజేత్ (ఉత్సృజేత్) స్వయమ్, పరబ్రహ్మణి లీయేత
న తస్య ఉత్క్రాంతిః ఇష్యతే।

108. అథ నోచేత్ సముత్ స్రష్టుమ్
స్వశరీరం ప్రియం యది,
సర్వలోకేషు విహరన్
అణిమాది గుణాన్వితః।

109. కదాచిత్ స్వేచ్ఛయా దేవో
భూత్వా స్వర్గే మహీయతే,
మనుష్యోవాఽపి యక్షో వా
స్వేచ్ఛయాపి క్షణాత్ భవేత్॥

సమాధి స్థితి సిద్ధించుటకై "నేను ఈ భౌతిక దేహ రూపమాత్రుడను" - అనే దేహభ్రాంతిని విడవటానికి ఇష్టుడైనప్పుడు, అట్టి యోగి దేహభావ పరిమితులను విడచి పరబ్రహ్మము నందు స్వయముగా లీనమగు చున్నాడు. అనగా దేహ-లోక భ్రాంతులను త్యజించి, బ్రహ్మమే తానగుచున్నాడు. అట్టి ఇష్టము పొందనంతవరకు పరబ్రహ్మతో లీనత్వము కలిగియున్నప్పటికీ, ఆ యోగికి ఉత్క్రాంతి కలుగదు. 14 లోకములలో ఆతని సంచారము వినోదముగా, ఇష్టముగా, స్వేచ్ఛానుసారం, అణిమాది అష్టసిద్ధులతో కూడినదై కొనసాగుచూనే ఉంటుంది.

యోగి తన శరీరమును (సృష్టిలో తన చేష్టా రూపమును) వదలుటకు ఇష్టపడక, స్వశరీర ప్రియుడై ఉంటే, అట్టి జీవాత్మ పరమాత్మల ఏకత్వానుభావుడగు) యోగేశ్వరుడు "అణిమ" మొదలైన అష్టసిద్ధులతో కూడుకొన్నవాడై స్వేచ్ఛగా అన్ని లోకములలో సంచారములు చేస్తూ ఉంటాడు. స్వర్గలోకవాసులచే కూడా పూజితుడై ఉంటాడు. అట్టివాడు మనుష్యుడు (మానవదేహముతో కూడుకొని ఉన్నవాడు) అయి ఉండి కూడా క్షణంలో స్వేచ్ఛగా 'యక్షుడు' అవగలడు.

110. సింహో వ్యాఘ్రో గజో వా
అశ్వః స్వేచ్ఛయా (స్వ-ఇచ్ఛయా)
బహుతా మియాత్, యథేష్టమేవ వర్తేత
యద్వా యోగీ మహేశ్వరః॥

యోగి యోగాభ్యాసముచే యోగీశ్వరుడై - సింహములాగా, ఏనుగులాగా, గుఱ్ఱములాగా స్వేచ్ఛా విహారి అయి, యథేష్టావర్తనుడుగా ఈ కల్పిత లోకములలో క్రీడా లీలా - వినోదంగా సంచారములు సలుపుచూ ఉంటున్నాడు. తనకు ఇష్టమనిపించిన ఏరకమైన దేహమైనా స్వీకరిస్తూ, త్యజిస్తూ ఉండగలడు.

---

111. అభ్యాస భేదతో భేదః,
ఫలంతు సమమేవ హి॥
పార్ష్ణిం వామస్య పాదస్య
యోని స్థానే నియోజయేత్।

యోగాభ్యాసముల విషయంలో అభ్యాసముల దృష్ట్యా కొన్ని కొన్ని భేదములు కనబడితే కనబడవచ్చుగాక! ఏది ఏమైనా అన్ని రీతులైన యోగాభ్యాసముల అంతిమఫలము మాత్రము ఒక్కటే (జీవ-బ్రహ్మ ఏకస్వరూప → సమాధిస్థితియే)!

పునశ్చరణగా కొన్ని బంధముల గురించి చెప్పుకుంటున్నాము.

112. ప్రసార్య దక్షిణం పాదం
హస్తాభ్యాం ధారయేత్ దృఢమ్
చుబుకం హృది విన్యస్య
పూరయేత్ వాయునా పునః॥

113. కుంభకేన యథా శక్త్యా
ధారయిత్వా తు రేచయేత్।
వామాంగేన సమభ్యస్య
దక్షాంగేన తతో అభ్యసేత్।

114. ప్రసారితస్తు యత్ పాదస్తమ్,
ఊరూ ఉపరి యోజయేత్।
అయమేవ 'మహాబంధ'।
ఉభయత్రా ఏవమ్ అభ్యసేత్॥

మహాబంధము

- ఎడమకాలి మడమను యోని స్థానము (లింగస్థానము)ను తాకించాలి.
- కుడి కాలిని చాచి ఉంచాలి.
- రెండు చేతులుతో కుడిపాదమును గట్టిగా పట్టుకొని ఉండాలి.
- గడ్డము (చుబుకము)ను వక్షస్థలము తాకించి ఉంచాలి.
- వాయువును పూరకం చేసి (పీల్చి), శక్త్యానుసారం కుంభకమును (Holding) నిర్వర్తించి, ఆ తరువాత రేచకము (Releasing) చేయాలి.

ఈ విధంగా ఎడమవైపు, అటు తరువాత కుడివైపు పూరక - కుంభక - రేచకములను (గురుముఖతః) అభ్యాసం చేయాలి.

చాపపడిన (wel extended) పాదమును ఉరువుపై (తొడపైThe other side), తాకించి ఉంచాలి. కుడి ఎడమల రెండువైపులా ఉభయత్రముగా అభ్యసించాలి.

ఇదియే "మహాబంధము" - అగుచున్నది. ఇది ఈవిధంగా రెండు రీతులుగా అభ్యాసించవచ్చు.

---

115. మహాబంధ స్థితో యోగీ
కృత్వా పూరకమ్ ఏకధీః
వాయునా గతిం ఆవృత్య
నిభృతం కంఠముద్రయా।

116. పుటద్వయం సమాక్రమ్య
వాయుః స్ఫురతి సత్వరమ్,
అయమేవ 'మహావేధః'
సిద్ధైః అభ్యస్యతే అనిశమ్॥

మహావేదబంధము

"మహాబంధము ధరించినట్టి యోగి స్థిరమైనబుద్ధితో→
→ పూరకమును నిర్వర్తించి
→ వాయువును కదలకుండా ఉంచి,
→ కంఠమును నిలువుగా, నిశ్చలముగా ఉంచుతూ -
- కంఠ ముద్రను ధారణచేసి
- రెండు ముక్కు పుటములనుండి వాయువును సత్వరముగా (Speedily) గ్రహించటము, వదలటము" . ఇది **'మహావేధముద్ర'** అనబడుచున్నది. ఇది సిద్ధపురుషులు అన్నివేళలా అభ్యసిస్తూ ఉంటున్నారు.

---

117. అంతః కపాలకుహరే
జిహ్వాం వ్యావృత్య ధారయేత్,
భ్రూమధ్య దృష్టిః
అపి ఏషా ముద్రాభవతి **'ఖేచరీ'**॥

118. కంఠమ్ ఆకుంచ్య హృదయే
స్థాపయేత్ దృఢయా ధియా,
బంధో 'జాలంధర' ఆఖ్యో।
అయం మృత్యు మాతంగ కేసరీ।

ఖేచరీముద్ర

- నాలుకను పైదవడకు తాకించుచు క్రమ-క్రమంగా పైలోపలికి మడచుచూ, కపాలముయొక్క అంతః కుహరము (రంధ్రము) - [అంగిలి-పై దవడ మొదలు ప్రాంత (కొండనాలుక చివర) బెజ్జము]తో నాలుకయొక్క చిట్టచివర భాగమును తాకించటము (మరియు)
- అట్టి అభ్యాసముయొక్క ప్రారంభక్షణమునుండి కూడా **దృష్టిని భ్రూమధ్య ప్రదేశమునందు నిలిపి ఉంచటము** - ఖేచరీముద్ర అగుచున్నది.

జాలంధర బంధము

కంఠభాగ ఆకాశమును సంకోచింపజేసి, అద్దానిని హృదయాకాశమునందు దృఢముగా స్థాపించి ఉండటము **జాలంధరముద్ర** అనబడుచున్నది. ఇది 'మృత్యువు' అను ఏనుగుకు సింహము (సింహనాదము వినబడటం) వంటిది.

119. బంధో యేన సుషుమ్నాయాం
ప్రాణస్తు ఉడ్డీయతే యతః
'ఉడ్యాణ' ఆఖ్యో హి బంధోఽయం
యోగిభిః సముదాహృతః॥

ఉడ్యాణ (లేక) ఉడ్డీయాణ బంధము

ఇడ - పింగళనాడుల మధ్యగా గల 'సుషుమ్న' యందు ఏ ప్రాణశక్తి కుంభకముగా బంధితమైయున్నదో, అదియే "ఉడ్డీయాణ బంధము" - అని యోగి బృందముచే విశదీకరించబడుచున్నది.

---

120. పార్ష్ణిభాగేన సంపీడ్య
యోనిమ్ ఆకుంచయేత్ దృఢమ్
అపానమ్ ఊర్ధ్వమ్ ఉత్థాప్య
'యోనిబంధో' అయం ఉచ్యతే॥

యోనిబంధము :

పాదముయొక్క మడమతో యోనిభాగమును బాగుగా అదిమి, (మూలాధారమునకు క్రిందగా గట్టిగా నొక్కిపెట్టి) బాహ్యగతమౌతున్న అపానవాయువును ఊర్ధ్వముఖముగా లాగి తెచ్చు అభ్యాసమును 'యోనిబంధము' అని అంటున్నారు.

---

121. ప్రాణ-అపానౌ, నాద-బిందూ
మూలబంధేన చ ఏకతామ్
గత్వా, 'యోగస్య సంసిద్ధిమ్' యచ్ఛతో॥
న అత్ర సంశయః॥

మూలబంధము :

ప్రాణ - అపానములు, నాద - బిందువులు ఒక్కచోటికి తెచ్చి ఏకము చేయుటము 'మూలబంధము' అగుచున్నది. అట్టి మూలబంధ యోగాభ్యాసముచే యోగులకు అతి త్వరగా యోగసిద్ధి లభిస్తోంది. సిద్ధించగలదు. ఇందులో సందేహమే లేదు.

"కరణీ విపరీత"

122. కరణీ విపరీతాఖ్యా, సర్వవ్యాధి వినాశినీ॥
నిత్యమ్ అభ్యాస యుక్తస్య, జఠరాగ్ని వివర్ధనీ॥
123. ఆహారో బహుళః తస్య
సంపాద్యః సాధకస్య చ,
అల్పాహారో యది భవేత్
అగ్నిః దేహమ్ హరేత్ క్షణాత్॥
124. 'అధః శిరశ్చ ఊర్ధ్వపాదః'
క్షణం స్యాత్ ప్రథమే దినే,
క్షణాచ్చ కించిత్ అధికమ్
అభ్యసేత్తు దినే దినే॥
125. వలీ చ పలితం చ ఏవ
షణ్మాసార్థాత్ న దృశ్యతే॥
యామమాత్రంతు యో నిత్యమ్
అభ్యసేత్,....సతు కాలజిత్॥

'కరణీ విపరీత అభ్యాసము" (దేహముయొక్క తలక్రిందుల ధారణ)

కరణములను విస్తరించి ఉంచు అభ్యాసము-నిత్యము అభ్యసిస్తూ ఉంటే అట్టి కరణీవిపరీత అభ్యాసము సర్వ వ్యాధులను ఉపశమింపజేయగలదు. పొట్టలో జీర్ణప్రక్రియ కొరకై జనించే 'జఠరాగ్ని'ని ప్రవృద్ధము చేయగలదు.

యోగసాధకునికి ఆహారము యొక్క ఆవశ్యకత పెరుగుతూ ఉంటుంది.

అటువంటప్పుడు అల్పముగా, (చాలా తక్కువగా) ఆహారము తీసుకోవటం జరుగుతూ ఉంటే, అప్పుడు దేహములో జనించే జఠరాగ్ని దేహమును క్షణములలో (కొద్ది కాలములో) దహించివేయగలదు. అందుచేత పుష్టి అయిన ఆహారము యోగాభ్యాసంలో తగినంత స్వీకరించాలి. ఈ "కరణీ విపరీత అభ్యాసము" **శిరస్సు క్రిందకు - పాదములు పైకి ధారణ చేయు అభ్యాసము.** ఈ అభ్యాసమును ప్రారంభంలో మొదటిరోజు ఒక్క క్షణకాలం చేయాలి. ఇక ఆ తరువాత రోజుకొక క్షణమును పెంచుతూ రోజురోజులుగా అభ్యాసము చేయాలి.

అట్టి కరణీ విపరీత అభ్యాసికి షణ్మాసార్ధకాలంలో (3 నెలల కాలంలో) అతనిలో కనిపించే వార్ధక్యఛాయలు తొలగిపోగలవు. ప్రతిరోజు ఒక యామము (జాముకాలము) అభ్యాసం చేస్తూ ఉన్న యోగాభ్యాసి కాలమును జయించగలడు.

---

126. 'వజ్రోలీమ్' అభ్యసేత్ యస్తు, స యోగీ సిద్ధి భాజనమ్,
లభ్యతే యది, తస్యైవ యోగసిద్ధిః కరే స్థితా॥
127. అతీతాన్ ఆగతం వేత్తి, ఖేచరీ చ భవేత్ ధ్రువమ్॥
అమరీం యః పిబేత్ నిత్యం, నస్యం కుర్వన్ దినే దినే॥
128. వజ్రోలీమ్ అభ్యసేత్ నిత్యమ్, 'అమరోలీ' ఇతి కథ్యతే॥
తతో భవేత్ 'రాజయోగో'॥ నాంతరా భవతి ధ్రువమ్॥
129. యదా తు రాజయోగేన నిష్పన్నా యోగిభిః క్రియా,
తదా వివేక వైరాగ్యం, జాయతే యోగినో ధ్రువమ్॥

కేవల కుంభక భావనా మాత్ర సిద్ధిరూపమగు 'వజ్రోళీ'ని అభ్యసించు యోగి సకల సిద్ధులు పొందుచున్నాడు. వజ్రోళీ యోగ సిద్ధిని సిద్ధించుకొని సంస్థితుడైన యోగి ముందు ముందు జరగబోయేవి మునుముందుగానే ఎరుగగలడు. ఆకాశ సంచారములు చేయగలడు. ఎవ్వరైతే నిత్యము నస్యము (దృశ్యరాహిత్యము) సిద్ధించుకొని చేసుకొని వజ్రోళిని అభ్యసిస్తూ ప్రతిరోజు అమృతమును త్రాగుచూ ఉంటారో అట్టివారు (అమృతపానులగుటచే) 'అమరోళి' అని చెప్పబడుచున్నారు.
అమరోళీయోగామృతముచే క్రమంగా 'రాజయోగము' సిద్ధిస్తోంది. వేరువిధంగా సిద్ధించదు మరి!
రాజయోగముచే సిద్ధించుకున్నయోగి లోకరీతి అయిన ప్రయోజనములను అధిగమించి, యోగక్రియా పరిపక్వము పొందినప్పుడు, ఆ యోగి యందు ధృవమైన వివేక - వైరాగ్యములు పరిపక్వమై ఉంటాయి.

130. ‘విష్ణుః’ నామ మహాయోగీ,
మహాభూతో, మహాతపాః
తత్త్వమార్గే యథాదీపో
దృశ్యతే పురుషోత్తమః॥

యోగ యోగీశ్వరుడగు విష్ణుభగవానుడు, సర్వభూత స్వరూపుడు! మహాతపః స్వరూపుడై, పురుషోత్తముడై "నీవు బ్రహ్మమే" - అని గుర్తుచేయు తత్త్వమార్గమునందు దారిచూపు దీపమువంటివారు.

ఈ సంసారము బహు చమత్కారమైనది కదా!

131. యః స్తనః పూర్వపీతః
తం నిష్పీడ్య ముదమ్ అశ్నుతే।
యస్మాత్ జాతో భగాత్ పూర్వం,
తస్మిన్ ఏవ భగే రమన్।

ఈ జీవుడు తాను ఇతఃపూర్వము పాలుత్రాగిన స్తనమునే పీడించి నిష్పీడ్యము (మర్దనము) చేసి సంతోషపడుచున్నాడు. ఏ యోనియందు తాను ఇతఃపూర్వము జనించినాడో, అద్దానియందే రమించుచున్నాడు.

ఈ వర్తమానంలో కనిపిస్తున్న సంసారములోని సంబంధ - అనుబంధ - బాంధవ్యములు ఎంతటి చిత్రవిచిత్రములైనవి! ఎంతటి మార్పులు!

132. యా మాతా, స పునః భార్యా।
యా భార్యా మాతృకైవ హి।
యః పితా స పునః పుత్రో
యః పుత్రః స పునః పితా।

- ఎవ్వరు ఇప్పుడు తల్లియో, ఆమె మరొక జన్మలో భార్య. ఎవరు భార్యయో, ఆమె మరొక జన్మలో తల్లి అగుచున్నది!

- ఎవరు ఇప్పుడు తండ్రియో, ఆతడు (మరొక జన్మలో) కుమారుడు అగుచున్నాడు. ఎవడు ఇప్పుడు కుమారుడో, ఆతడే మరొకప్పుడు తండ్రి అగుచున్నాడు.

133. ఏవం సంసార చక్రేణ కూపచక్రే ఘటా ఇవ
భ్రమంతో యోని జన్మాని
కృత్వా లోకాంతు సమశ్నుతే॥

ఈ విధంగా ‘సంసారము’ అనే నూతియందు తిరుగాడుచున్న కూపచక్రము (గిలక) వెంట తిరుగాడుచూ ఉన్న ఘటము (బొక్కెన) వలె - ఒక యోని తరువాత మరొక యోనిలో ప్రవేశములు, దేహనిష్క్రమణములు పొందుచున్న ఈ జీవుడు ఉపనిషత్తు వినుటచే ఉత్తమ లోకములు (స్థితి గతులు) పొందుచున్నాడు.

---

134. త్రయోలోకాః। త్రయోవేదాః
తి-స్రసంధ్యాః। త్రయః స్వరాః।
త్రయో అగ్నయశ్చ। త్రిగుణాః
స్థితాః సర్వే త్రయాక్షరే।

135. త్రయాణామ్ అక్షరాణాం చ
యో అధీతేఽపి అర్థమ్ అక్షరమ్,
తేన సర్వమ్ ఇదమ్ ప్రోతమ్।
తత్ సత్యం। తత్ పరం-పదమ్॥

ఇక్కడ
- పాతాళ - భూ - స్వర్గములనే <u>‘3’ లోకములు.</u>
- ఋక్ - యజుర్ - సామములనే <u>‘3’ వేదములు.</u>
- ప్రాతః - మధ్యాహ్న - సాయం - <u>‘3’ సంధ్యలు.</u>
- ఉదాత్త - అనుదాత్త - స్వరితములనే - <u>‘3’ స్వరములు.</u>
- గార్హపత్య - దక్షిణ - ఆహవనీయములనే - <u>3 అగ్నులు.</u>
- సత్త్వ - రజో - తమో - <u>(త్రి) 3 గుణములు.</u>

సమస్తము కూడా అకార - ఉకార - మకారములనే త్ర్యక్షరీ ఓంకారము నందు అమరిన్నవై ఉన్నాయి. ఓంకార సంజ్ఞయగు ఆత్మయే ఇదం హి! ఇదంతా కూడా!

ఏ యోగి అయితే త్రయీ అక్షరమగు ‘అ’కార, ‘ఉ’కార, ‘మ’కారములయొక్క అక్షరార్థమును అధ్యయనము చేస్తాడో, అట్టివాడు ఇదంతా ఓత - ప్రోతమైయున్న "తత్ పరమ్ - తత్ సత్యమ్" అగు ఆత్మయందు చూస్తూ, **ఆత్మపదమును చేరుచున్నాడు.**

---

136. పుష్ప మధ్యే యథా గంధః,
పయో మధ్యే యథా ఘృతమ్,
తిల మధ్యే యథా తైలమ్
పాషాణేషు ఇవ కాంచనమ్,

→ పుష్పము యొక్క మధ్యగా సువాసన ఉన్నట్లు,
→ పాలకు అంతరమున నేయి ఉన్నట్లు,
→ నువ్వులలో మధ్యగా నూనె ఉన్నట్లు,
→ పాషాణము (బంగారు ఖనిజము) మధ్యగా బంగారము ఉన్నట్లు,

137. హృదిస్థానే స్థితం పద్మమ్!
తస్య వక్త్రమ్ అధోముఖమ్।
ఊర్ధ్వనాళమ్, అధోబిందుం
తస్య మధ్యే స్థితం మనః॥

హృదయస్థానములో మధ్యగా పద్మము ఉన్నది.
ఆ పద్మము క్రిందవైపుగా ముఖము కలిగి అధోముఖముగా ఉన్నది.
అద్దాని, నాళము ఊర్ధ్వముగాను, క్రిందకు బిందువుగా ఉన్నది.
అట్టి పద్మమునకు మధ్యగా ‘మనస్సు’ ఉన్నది.

138. **'అ' కారే రేచితం పద్మమ్।**
'ఉ' కారేణైవ భిద్యతే।
'మ' కారే లభతే నాదమ్
అర్ధమాత్రాతు నిశ్చలా।

అట్టి హృదయపద్మము
- 'అ' కారముతో రేకులు విప్పుకొనుచున్నది.
- 'ఉ' కారముతో ఆ పద్మము వికసించుచున్నది.
- 'మ' కారముతో నాదరూపము పొందుచున్నది.
- 'అర్ధమాత్ర'చే సునిశ్చలము అగుచున్నది.

---

139. **శుద్ధ స్ఫటిక సంకాశమ్,**
నిష్కళం, పాపనాశనమ్,
లభతే 'యోగయుక్తాత్మా'
పురుషః తత్ పరంపదమ్॥

అట్టి **"హృదయ సందర్శన - యోగోభ్యాసము"**చే, యోగి యోగ యుక్తాత్ముడై....
- శుద్ధ స్ఫటికమువంటిది,
- నిష్కళము,
- సర్వపాప భావములను మొదలంట్లా కడిగివేయునది,

అగు తత్ **"పరమ పురుష పదము"**ను సిద్ధించుకొనుచున్నాడు.

---

140. **కూర్మః స్వపాణి పాదాది**
శిరశ్చ ఆత్మని ధారయేత్,
ఏవం ద్వారేషు సర్వేషు
వాయుపూరిత రేచితః।

తాబేలు తనయొక్క పాణి - పాదములను, శిరస్సును తనయందుతానే ఉపసంహరించుకుంటూ తనయందే ధారణ చేస్తున్నది కదా!

అదే విధంగా అన్ని ద్వారములలో (నవద్వారములలో) వాయువును పూరించుచూ, రేచించుచూ శ్వాసలతో ప్రాణాయామము నిర్వర్తించాలి.

141. **నిషిద్ధంతు నవద్వారే**
ఊర్ధ్వం - ప్రాక్ నిశ్వసం తథా।
ఘటమధ్యే యథా దీపో
నివాతః కుంభకం విదుః।

నవద్వారములను నిషేధించాలి. పైకి - క్రిందికి నిశ్వసనము (బాహ్యకుంభకము) ద్వారా నవద్వారములను మూసివేయాలి.

"ఘటము (కుండ) మధ్యలో గాలిలేని చోట దీపము" ఎట్లా ఉంటుందో, ఆత్మజ్యోతి సమస్త దేహములలో అట్టిదని తెలుసుకొనబడునుగాక!

142. **నిషిద్ధైః నవభి ద్వారైః**
నిర్జనే నిరుపద్రవే,
నిశ్చితంతు ఆత్మమాత్రేణ
అవశిష్టం యోగసేవయా॥
ఇతి
యోగతత్త్వోపనిషత్
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

యోగి → **'యోగసేవ'** లేక **'యోగాభ్యాసము'**చే....
- మనస్సును నవద్వారముల ప్రవేశమునుండి నిషేధించినవాడై
- **నిర్జనమునందు అవశిష్టుడై, నిర్ - ఉపద్రవము, నిశ్చింతము అగు 'ఆత్మ'గా సర్వము తానై, సర్వమునకు వేరై, సర్వసాక్షి అయి, ఆత్మజ్యోతి స్వరూపముగా వెలుగొందుచున్నాడు.**

ఇతి యోగతత్త్వోపనిషత్

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః